

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

AS AUTARQUIAS E A PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NO MEIO  
RURAL

*A intervenção da autarquia e da freguesia local na promoção  
de atividade física e os níveis de atividade física dos cidadãos  
da freguesia de Martinchel, concelho de Abrantes*

Dissertação elaborada com vista à obtenção do grau de Mestre na  
Especialidade de Gestão do Desporto

**Orientador:** Professor Doutor Carlos Jorge Pinheiro Colaço

**Júri:**

**Presidente:**

Professor Doutor Vítor Manuel dos Santos Silva Ferreira

**Vogais:**

Professor Doutor Carlos Jorge Pinheiro Colaço

Professor Doutor Alcides Vieira Costa

Tiago Oliveira Medroa

**2018**

## **DEDICATÓRIA**

**Dedico este trabalho aos meus avós.**

*Especialmente aos que partiram durante a realização deste ciclo académico.*

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais por me apoiarem e incentivarem durante todo o meu percurso académico, investindo na minha educação. A eles um muito obrigado, para sempre agradecido.

Aos meus familiares e amigos pelo apoio incondicional durante todo este processo e pelas horas que não estive com eles para me dedicar a esta dissertação. Um muito obrigado a todos.

Ao João Costa, desde o primeiro dia de Licenciatura até ao último dia de Mestrado, juntos nas mesmas batalhas alcançando muitas vitórias.

À Inês que me apoiou a todo o momento neste processo, uma verdadeira força para que este estudo se tornasse possível.

Ao Professor Doutor Carlos Colaço pela orientação a delinear um caminho possível para este estudo e por todos os conselhos durante todo o processo.

Ao Gabinete de Desporto da Câmara Municipal de Abrantes por me receber e me apoiar no que precisei.

À população da freguesia de Martinchel por colaborar comigo e partilhar as suas informações nos questionários.

A todos um muito obrigado.

## RESUMO

Com o sedentarismo a ser um problema da era moderna é necessário programas de incentivo a uma população mais ativa. O processo é mais facilitado em área urbanas devido à concentração de acessos e serviços. Nas zonas de meio rural onde os serviços e os transportes são menos e distantes como é que a atividade física é promovida junto da população?

Pretende-se no estudo realizar um levantamento dos programas desportivos desenvolvidos pela autarquia de Abrantes e pela freguesia de Martinchel, bem como das infraestruturas desportivas existentes na autarquia e na freguesia, seguindo-se um levantamento por questionário dos níveis de atividade física e exercício físico da população adulta e sénior da freguesia de Martinchel, bem como da sua consciencialização para a importância de um estilo de vida fisicamente ativo, e por fim, avaliar a necessidade de propostas para criar ou melhorar a promoção de atividade física no município de Abrantes e na freguesia de Martinchel.

Os resultados obtidos revelaram que a maioria da população inquirida pratica exercício físico e considera-se fisicamente ativa. No entanto, quase 60% dos inquiridos não conhecia as atividades de promoção de atividade física que a autarquia e a junta realizaram na freguesia.

Foram elaboradas algumas propostas com vista a uma melhor promoção de atividade física no município de Abrantes e na freguesia de Martinchel.

**Palavras-chave:** Atividade física; Exercício físico; Autarquias locais; Meio rural; Abrantes; Martinchel.

## **ABSTRACT**

With sedentarism being a problem of the modern era, programs of incentive to a more active population are necessary. This is facilitated in urban areas by the high number of accesses and services but in the rural areas where services and transport are far and few how is the physical activity promoted to the population?

The objective of the study is to survey the sports programs developed by Abrantes municipality and the parish council of Martinchel, as well as the sports infrastructures existing in the municipality and in the parish council, followed by a survey of the levels of physical activity and physical exercise of the adult population and senior citizen of the parish council of Martinchel, as well as his awareness of the importance of a physically active lifestyle and finally to evaluate the need for proposals to create or improve the promotion of physical activity in the municipality of Abrantes and the parish council of Martinchel.

The results showed that the majority of the interviewed population practice physical exercise and considers themselves to be physically active. However, almost 60% of the respondents did not know the activities of promotion of physical activity that occurred in Martinchel

Some proposals were made with a view to a better promotion of physical activity in the municipality of Abrantes and in the parish of Martinchel.

**Keywords:** Physical activity; Physical exercise; Local authorities; Countryside; Abrantes; Martinchel.

## ÍNDICE

<b>DEDICATÓRIA.....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>3</b>
<b>RESUMO .....</b>	<b>4</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>5</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS .....</b>	<b>8</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS .....</b>	<b>9</b>
<b>ÍNDICE DE QUADROS .....</b>	<b>10</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Introdução .....</b>	<b>15</b>
1.1 Objetivos.....	17
1.2 Âmbito.....	17
1.3 Estrutura .....	18
<b>2. Revisão da Literatura .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1 Atividade física .....</b>	<b>19</b>
2.1.1 Definição de atividade física.....	19
2.1.2. As dimensões da atividade física .....	21
2.1.3 Níveis de atividade física.....	22
2.1.4 Contexto da atividade física .....	22
2.1.5 Condicionais da Atividade física.....	23
2.1.6. Os benefícios da atividade física .....	23
2.1.7 As Recomendações de atividade física .....	26
<b>2.2 Enquadramento da Atividade Física na União Europeia .....</b>	<b>29</b>
<b>2.3 A atividade física em Portugal .....</b>	<b>34</b>
2.3.1 Enquadramento normativo da Atividade física em Portugal .....	34
2.3.2 Planos, programas e relatórios nacionais de atividade física .....	38
2.3.3 O papel das autarquias locais na atividade física e desporto .....	52
<b>3. Atividade Física no Município .....</b>	<b>54</b>
<b>3.1. O Concelho de Abrantes .....</b>	<b>54</b>
3.1.1. Caracterização geográfica .....	54
3.1.2 Caracterização demográfica .....	55
3.1.3 Caracterização desportiva.....	57

3.1.3.1 Infraestruturas.....	57
3.1.3.2. Programas Desportivos.....	65
<b>3.2. A freguesia de Martinchel.....</b>	<b>69</b>
3.2.1. Caracterização geográfica .....	69
3.2.2. Caracterização demográfica .....	70
3.2.3. Caracterização desportiva.....	73
3.2.3.1. Infraestruturas .....	73
3.2.3.2. Programas desportivos .....	76
<b>4. Metodologia.....</b>	<b>77</b>
4.1. Modelo de análise.....	77
4.2. Amostra .....	77
4.3. Questionário.....	77
4.4 Aplicação do questionário .....	78
4.5 Tratamento de dados .....	79
<b>5. Apresentação e discussão de resultados.....</b>	<b>80</b>
<b>6. Conclusões .....</b>	<b>111</b>
<b>7. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>118</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>122</b>

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

<b>ACSM</b>	American College of Sports and Medicine
<b>CRP</b>	Constituição da República Portuguesa
<b>DGS</b>	Direção-Geral de Saúde
<b>DHHS</b>	U.S. Department of Health and Human Services
<b>ENPAF</b>	Estratégia Nacional para a Promoção de Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar
<b>HEPA</b>	Health-Enhancing Physical Activity
<b>IAN-AF</b>	Inquérito Alimentar Nacional e da Atividade Física
<b>IPAQ</b>	International Physical Activity Questionnaire
<b>IPDJ</b>	Instituto Português do Desporto e Juventude
<b>OMS</b>	Organização Mundial de Saúde
<b>PNAF</b>	Plano Nacional de Atividade Física
<b>PNDpT</b>	Programa Nacional de Desporto para Todos
<b>PNPAF</b>	Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física
<b>UE</b>	União Europeia
<b>WHO</b>	World Health Organization



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Doenças por faixa etária .....	83
Gráfico 2 – Relação das quedas ou não por faixa etária .....	84
Gráfico 3 – Relação do apoio hospitalar nas quedas por faixa etária .....	85
Gráfico 4 - Relação de ter ou não dores musculares por faixa etária .....	88
Gráfico 5 - Relação da classificação da realização de atividades físicas exaustivas por faixa etária .....	89
Gráfico 6 - Relação da classificação da realização de atividades físicas moderadas por faixa etária .....	90
Gráfico 7 - Relação da classificação da realização de subir escadas por faixa etária.....	91
Gráfico 8 -Relação da classificação da realização de ajoelhar no chão por faixa etária.....	92
Gráfico 9 - Relação da classificação da realização de caminhar por faixa etária .....	93
Gráfico 10 - Relação da classificação da realização de tomar banho por faixa etária.....	94
Gráfico 11 - Classificação da realização de vestir .....	95
Gráfico 12 - Relação da classificação da realização de vestir por faixa etária .	95
Gráfico 13 - Relação de considera ou não ter uma vida ativa com a faixa etária .....	96
Gráfico 14 - Pratica ou não exercício físico por sexo.....	98
Gráfico 15 - Pratica ou não exercício físico por faixa etária .....	98

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - População Residente no Concelho de Abrantes por sexo e grupo etário.....	55
Quadro 2 - Índices Populacionais por local de residência nos concelhos do Médio Tejo.....	55
Quadro 3 - Índices do emprego por local de residência no Médio Tejo .....	56
Quadro 4 - Infraestruturas do concelho de Abrantes por freguesia .....	57
Quadro 5 - População residente de Abrantes e Martinchel por sexo e grupo etário .....	70
Quadro 6 - Índices populacionais do concelho de Abrantes por freguesia de residência .....	71
Quadro 7 - Índices de emprego no concelho de Abrantes por freguesia de residência .....	72
Quadro 8 – Sexo .....	80
Quadro 9 - Faixa etária .....	80
Quadro 10 - Situação profissional.....	81
Quadro 11 - Localidade de residência na freguesia .....	81
Quadro 12 - Apresenta ou não pelo menos uma das doenças .....	82
Quadro 13 - Doenças selecionadas pelos indivíduos.....	82
Quadro 14 - Teve ou não uma queda grave durante 2017.....	84
Quadro 15 - Necessitou ou não de apoio hospitalar após a ocorrência de queda .....	85
Quadro 16 - A queda impediu ou não manter a sua rotina diária.....	86

Quadro 17 – Relação da necessidade de apoio hospitalar com impedimento ou não na rotina diária .....	86
Quadro 18 - Quanto tempo durou o impedimento na rotina .....	87
Quadro 19 – Relação do tempo de impedimento com a necessidade ou não de apoio hospitalar .....	87
Quadro 20 - Costuma ou não ter dores musculares .....	87
Quadro 21 - Classificação da realização de atividades físicas exaustivas .....	89
Quadro 22 - Classificação da realização de atividades físicas moderadas .....	90
Quadro 23 - Classificação da realização de subir escadas .....	91
Quadro 24 - Classificação da realização de ajoelhar no chão .....	92
Quadro 25 - Classificação da realização de caminhar.....	93
Quadro 26 - Classificação da realização de tomar banho .....	94
Quadro 27 - Considera ou não ter uma vida ativa .....	96
Quadro 28 - Pratica ou não exercício físico .....	97
Quadro 29 - Relação entre pelo menos uma doença e a prática de exercício físico .....	99
Quadro 30 - Relação entre teve ou não alguma queda grave em 2017 com pratica ou não exercício físico .....	99
Quadro 31 - Relação entre considera ou não a vida fisicamente ativa com pratica ou não exercício físico .....	100
Quadro 32 - Com que frequência pratica exercício físico .....	101
Quadro 33 - Qual a duração das sessões de exercício físico .....	101
Quadro 34 – Indivíduos que realizam o total de atividade física recomendada .....	102

Quadro 35 - Tipos de exercício físico que pratica com mais frequência.....	103
Quadro 36 - Casa como local de prática de exercício físico.....	104
Quadro 37 - Parques desportivos exteriores como local de prática de exercício físico .....	104
Quadro 38 - Locais exteriores sem fins desportivos como local de prática de exercício físico.....	105
Quadro 39 - Locais desportivos interiores como local de prática de exercício físico .....	106
Quadro 40 - Piscina com local de prática de exercício físico .....	106
Quadro 41 - Foi ou não recomendado por um médico ou outro profissional de saúde a praticar mais atividade física ou a praticar exercício físico .....	106
Quadro 42 - Segue ou não essas recomendações.....	107
Quadro 43 - Teve conhecimento ou não da atividade "Jogos Tradicionais" ...	107
Quadro 44 - Teve ou não conhecimento da atividade "Caminhada" .....	108
Quadro 45 - Participou ou não noutra atividade de âmbito desportiva no concelho de Abrantes .....	108
Quadro 46 - Estaria ou não interessado em participar em eventos de exercício físico em Martinchel .....	109

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1</i> - Atividade física moderada e vigorosa, na população adulta e idosa, de acordo com a recomendação para a saúde, por região do País. Retirado de: Santos, et al. (2011, p.121) .....	41
<i>Figura 2</i> - Estratégias para a promoção da atividade física. Retirado de: Santos, et al. (2011 p.129) .....	41
<i>Figura 3</i> - Mapa estratégico do PNAF. Retirado de: Instituto do Desporto de Portugal (2011, p. 9) .....	42
<i>Figura 4</i> - Mapa de programas e projetos por áreas. Retirado de: Instituto do Desporto de Portugal (2011, p. 14) .....	43
<i>Figura 5</i> - Contextos de Operacionalização do PNDpT. Retirado de: Programa Nacional de Desporto para Todos (2016. p.13) .....	45
<i>Figura 6</i> - Esquema estratégico e conceptual do PNDpT. Retirado de Programa Nacional de Desporto para Todos (2016. p. 16) .....	45
<i>Figura 7</i> - Freguesias do Concelho de Abrantes após a reorganização de 2013. Obtido de: <a href="https://pt.wikipedia.org/wiki/Abrantes">https://pt.wikipedia.org/wiki/Abrantes</a> .....	54
<i>Figura 8</i> - Parque Radical. Retirado de: Site da Câmara Municipal de Abrantes .....	58
<i>Figura 9</i> - Vista exterior estação de canoagem: Rossio e Alvega. Retirado do Site da Câmara Municipal de Abrantes .....	58
<i>Figura 10</i> - Piscinas: Municipal do Tramagal e Complexo Municipal de Piscinas. Retirado do Site da Câmara Municipal de Abrantes .....	59
<i>Figura 11</i> - Parque Náutico da Aldeia do Mato. Retirado do site da Câmara Municipal de Abrantes .....	59
<i>Figura 12</i> - Centro equestre de Abrantes. Retirado do site da Câmara Municipal de Abrantes .....	60

<i>Figura 13</i> - Pista de Atletismo. Retirado do site da Câmara Municipal de Abrantes .....	60
<i>Figura 14</i> - Polidesportivo Rogério Ribeiro; Rio Moinhos. Retirado do site da Câmara Municipal de Abrantes .....	61
<i>Figura 15</i> - Circuito de manutenção Pucariça/Rio de Moinhos; Castelo. Retirado do site da Câmara Municipal de Abrantes .....	61
<i>Figura 16</i> - Campos de Futebol: n.º 1 de Abrantes; n.º 3 do Rossio ao Sul do Tejo. Retirado de site da Câmara Municipal de Abrantes .....	62
<i>Figura 17</i> - Pavilhões desportivos: Rossio ao Sul to Tejo; Tramagal. Retirado de site da Câmara Municipal de Abrantes .....	62
<i>Figura 18</i> - Campos de Ténis: Alto de Santo António; Tramagal. Retirado de Site da Câmara Municipal de Abrantes .....	63
<i>Figura 19</i> - Imagem satélite da cidade desportiva de Abrantes. Retirado do Google Maps .....	64
<i>Figura 20</i> - Mapa de localização de Martinchel. Retirado de <a href="http://cm-abrantes.pt/images/documentos/comunicacao/publicacoes/martinchel.pdf">http://cm-abrantes.pt/images/documentos/comunicacao/publicacoes/martinchel.pdf</a> .....	69
<i>Figura 21</i> - Campo de Jogos de S. Sebastião, Martinchel (Placa informativa no exterior) .....	73
<i>Figura 22</i> - Campo de Jogos de S. Sebastião, Martinchel (Vista a partir do Largo principal de Martinchel) .....	74
<i>Figura 23</i> – Campo de Jogos de S. Sebastião, Martinchel (Zona anexa ao campo de jogos com tabela de basquetebol e bancada) .....	74
<i>Figura 24</i> - Campo de Jogos de S. Sebastião, Martinchel (Vista do piso do recinto).....	75
<i>Figura 25</i> - Campo de Jogos de S. Sebastião, Martinchel (Vista do piso e baliza) .....	75

## 1. INTRODUÇÃO

No início da evolução humana o Homem era obrigado a mover-se para sobreviver, caçar e coletar para se alimentar, caminhar grandes distâncias para fugir das estações agressivas. Este estilo de vida nómada conferia aos nossos antepassados uma vida fisicamente ativa.

Segundo Eshed et al. (2010) e Marlowe (2005), assim que as primeiras sociedades se começaram a desenvolver desta forma primitiva de coletar para a agricultura, quando os primeiros Homens se começaram a fixar num espaço que lhes fornecia alimento, a atividade física reduziu e a palavra sedentarismo começou a integrar o nosso dicionário e também a nomenclatura médica. (citado em Palma, Vilaça & Assis 2014, p.658)

No estudo de Palma, Vilaça & Assis (2014, p.658), *Excertos Sobre o Sedentarismo*, num levantamento pertinente, os autores referem a existência da palavra sedentarismo no livro, *Luz da medicina prática racional e metódica: guia de enfermeiros dividido em três partes*, de Francisco Morato Roma, datado de 1661. Os autores conseguem recuar temporalmente e encontram também referências ao sedentarismo num livro de Thomas Cogan intitulado, *The Haven of Health*, datado de 1584, em que este recomendava aos jovens que a vida sedentária tornava os indivíduos mais suscetíveis a doenças.

Desde da Revolução Industrial que as sociedades têm evoluído para trabalhos mais rotineiro e de maior conservação de energia. O êxodo rural levou as pessoas a sair dos campos e da atividade física ligada à agricultura, para a cidade, onde as desenvolvidas redes de transportes e o desenvolvimento tecnológico substitui o trabalho físico por trabalhos inativos e sentados.

Acompanhando este desenvolvimento social, as políticas da sociedade têm tentado promover na população formas de esta continuar fisicamente ativa.

Da Organização Mundial de Saúde, à União Europeia, do Governo às autarquias locais, são inúmeras as referências, os planos e as recomendações à promoção de um estilo de vida ativo na relação direta com a saúde e com a qualidade de vida.

Segundo um documento recente da Organização Mundial de Saúde (World Health Organization Regional Office for Europe, 2015. p.2), para uma população de 10 milhões de pessoas onde metade dessa população seja insuficientemente ativa o custo total da inatividade física são 910 milhões de euros por ano.

Estarão estas políticas atuais de combate à inatividade física a ser as mais indicadas? Estarão as políticas a ir de encontro às necessidades das pessoas e as pessoas a identificarem-se com as políticas?

Nesta dissertação pretendo sair fora dos grandes centros urbanos e procurar pelas pequenas localidades do interior de Portugal.

Nesta altura a revitalização do interior está no centro das discussões políticas e fala-se em levar serviços de Segurança Social, Justiça e até Saúde aos cidadãos sem que estes tenham que se deslocar a outras sedes (Lusa, 2018). Se a prática de exercício físico e uma vida fisicamente mais ativa reduz custos em muitos destes serviços, poder-se-ia equacionar também uma aposta neste setor.

De acordo com artigo 79.º da Constituição da República Portuguesa, “todos têm direito à cultura física e ao desporto” pelo que “incumbe ao Estado, em colaboração com as escolas, as associações e coletividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a práticas e a difusão da cultura física e desporto”.

Existindo transportes, serviços variados e diversas instalações, o acesso ao exercício físico e ao desporto é facilitado. Quando tudo isto é reduzido, não havendo transportes públicos regulares, sendo os serviços e as instalações desportivos poucos e distantes, como é promovida a prática de exercício físico à população?



## **1.1 Objetivos**

A presente dissertação recai na análise do trabalho desempenhado pela Junta de Freguesia e Câmara Municipal na área da promoção da atividade física e exercício físico, com ênfase nas pequenas localidades de meio rural.

Para tal irei abordar os seguintes objetivos:

- Realizar um levantamento dos programas desportivos desenvolvidos pela autarquia de Abrantes e pela freguesia de Martinchel, bem como das infraestruturas desportivas existentes na autarquia e na freguesia;
- Realizar um levantamento dos níveis de atividade física e exercício físico da população adulta e sénior da freguesia de Martinchel, bem como da sua consciencialização para a importância de um estilo de vida fisicamente ativo;
- Avaliar a necessidade de propostas para criar ou melhorar a promoção de atividade física no município de Abrantes e na freguesia de Martinchel.

## **1.2 Âmbito**

Para além de peça fundamental para a obtenção do meu grau de Mestre em Gestão do Desporto, esta dissertação pretende estudar a problemática da inatividade física e sedentarismo na população portuguesa.

Conhecendo o papel fundamental que um estilo de vida ativo tem sobre o impacto na nossa saúde, para uma autarquia aplicar uma boa política de promoção de um estilo de vida ativo é essencial conhecer os seus cidadãos, os seus níveis de atividade física e as suas necessidades. Só desta forma é possível construir uma políticas e programas que respondam às reais necessidades da população no que respeita à atividade física.

Consciencializar a população para a importância e para o impacto que um estilo de vida fisicamente ativo poderá ter no melhoramento da saúde e no aumento da qualidade de vida é fulcral para a implantação de um programa de atividade física. Também é necessário criar soluções e alternativas viáveis para que as pessoas tenham acesso a boas condições para a prática de exercício físico.

### **1.3 Estrutura**

A dissertação está estruturada em 6 partes fundamentais.

Na Introdução, aborda-se o tema, o âmbito e os objetivos do estudo. Pretende na parte inicial da dissertação transmitir ao leitor a ideia de onde se insere o estudo e para onde e como se pretende direcioná-lo.

A Revisão da Literatura relaciona o tema apresentado na introdução e situa-se de forma conceptual a problemática. Numa primeira parte da Revisão da Literatura serão abordadas definições sobre a temática da atividade física e numa segunda parte o enquadramento legal e europeu sobre a atividade física, seguindo-se a abordagem aos principais documentos europeus e nacionais sobre o tema da atividade física.

A Atividade Física no Município, será a parte do trabalho dedicado a fazer à caracterização da autarquia de Abrantes e da freguesia de Martinchel, em termos demográficos, geográficos e desportivos. Aqui serão referidos os programas desportivos e as infraestruturas procurando responder ao primeiro objetivo do estudo.

Na Metodologia será definido o modelo de análise do estudo, a amostra e os métodos de recolha e de tratamento de dados.

Na Apresentação e Discussão dos Resultados serão analisados os dados obtidos através dos métodos de recolha de dados.

Na Conclusão do estudo pretende-se apresentar as respostas aos objetivos propostos para o estudo.

Após a conclusão estarão disponíveis todas as Referências Bibliográficas utilizadas neste estudo bem como os Anexos que suportaram o mesmo.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 Atividade física**

A atividade física é grande parte das vezes confundida com muitos outros conceitos.

Para alguma população a ideia de atividade física prende-se por dedicar tempo em ir ao ginásio, correr, andar de bicicleta, jogar futebol ou fazer qualquer atividade desportiva que nos faça suar. Consideram que a atividade física se restringe a esse momento planeado em que se exercitam. Na verdade, estes momentos de exercício planeado e organizados são atividade física, mas esta vai muito mais para além disto.

#### **2.1.1 Definição de atividade física**

Segundo os documentos da Organização Mundial de Saúde (OMS), ou autores como Caspersen, Powell, & Christenson (1985) e Camões & Lopes (2008) “a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelo musculo esquelético que resulta num dispêndio energético”. É esta a definição mais usada para explicar o conceito de atividade física.

Analisando este conceito, atividade física engloba tudo o que nos leve a mover o nosso corpo de forma controlada e voluntária. Incluímos, portanto, o exercício físico como parte da atividade física, mas também qualquer tarefa da vida diária que nos provoque movimento corporal, tal como tomar banho, vestir ou arrumar a casa.

Para Caspersen, et al. (1985, p.128) a diferença de atividade física e exercício físico é que o exercício físico é planeado, estruturado e repetitivo, tendo como objetivo melhorar ou manter o nível de aptidão física. Portanto, exercício físico é uma subcategoria da atividade física. Ou seja, caminhar, sendo uma atividade física da vida diária pode ser feita apenas sob um contexto de me deslocar do café a casa sem objetivo de melhorar o meu nível físico. Mas caminhar será considerado um exercício físico quando for executado como forma organizada e planeada para melhorar a aptidão física por exemplo,

caminhar numa passeadeira de ginásio, ou dar uma caminhada para exclusivamente ser um meio de praticar exercício.

Caspersen, et al. (1985, p.128) introduzem outro conceito bastante relacionado com atividade física. Para estes autores, aptidão física é o conjunto de atributos físicos que uma pessoa tem ou alcança. Ou seja, ser fisicamente apto significa ter a habilidade de completar as tarefas do dia-a-dia com vigor, sem indevida fadiga e com ampla energia para aproveitar os momentos de lazer.

Seguindo a mesma linha de pensamento dos autores anteriores, Warburton, Nicol & Bredin, (2006), referem que aptidão física é um estado de bem-estar que permite a um indivíduo realizar as necessidades do dia-a-dia (aptidão física relacionada com a saúde) ou que fornece o básico para uma boa performance desportiva (aptidão física relacionada com a performance desportiva), ou as duas.

Por não ser facilmente mensurável, Caspersen, et al. (1985, p.128) também dividem a aptidão física em dois grupos. No primeiro, relacionado com a aptidão física para a saúde estão as características de resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade. No segundo, para a aptidão física atlética ou desportiva incluem as características de agilidade, equilíbrio, coordenação, velocidade, força e tempo de reação.

Quando se fala em atividade física esta não pode ser exclusivo dos momentos de exercício físico. Um indivíduo pode ter uma vida ativa sem praticar exercício físico pois pode ter um trabalho fisicamente exigente, utilizar bicicleta e caminhada para se deslocar nos percursos diários, tratar do jardim nos tempos de lazer e não praticar exercício físico com vista a ter uma saúde melhor, no entanto é um indivíduo fisicamente ativo. Promover este tipo de vida é promover uma vida ativa, mas para quem não tem possibilidade de ter esta rotina pois tem um trabalho sedentário, usa transportes como carro ou transportes públicos para se deslocar e nas suas horas de lazer está sentado em frente a uma televisão ou computador, o exercício físico deverá ser integrado na rotina como forma de criar um momento de vida ativa para este indivíduo.

### **2.1.2. As dimensões da atividade física**

A OMS no seu documento sobre as recomendações globais da atividade física para a saúde, (World Health Organization, 2010), divide a atividade física em cinco dimensões: tipo, duração, frequência, intensidade e volume.

No que se refere ao tipo ou modo de uma atividade física, esta pode tomar várias formas e no caso de ser planeada, exercício físico, o tipo é utilizado consoante o objetivo a alcançar. Exemplos de tipos de atividades físicas podem ser arrumar a casa, tratar do jardim, caminhar, a correr, andar de bicicleta, nadar, subir escadas ou então exercícios com pesos ou alongamentos.

As atividades podem ser de diferentes durações. Nesta dimensão avaliamos o tempo, normalmente expresso em segundo para atividades curtas, em minutos para atividades de média duração e em horas para atividades de longa duração.

A frequência é o número de vezes que uma atividade é realizada. Esta dimensão é normalmente expressa em numero de vezes por dia ou por semana que repetimos a atividade.

A intensidade é uma dimensão mais complexa comparada às ultimas duas. Veremos posteriormente que existem, por exemplo, atividades de intensidade moderada e vigorosa. A intensidade pode ser calculada recorrendo a escalas subjetivas de esforço, como por exemplo, a escala de Borg. Nesta escala classifica-se uma atividade física através da perceção de esforço para o executante, atribuindo um valor mínimo de 0 a nenhum esforço e um valor máximo de 10 a exaustão.

A dimensão do volume refere-se à quantidade total que realizamos de uma determinada atividade. Considerando um tipo de atividade, somando a duração que a realizamos, com a frequência que a realizamos e à intensidade a que a realizamos, obtemos o valor de volume a que essa determinada atividade é executada. Por conseguinte, o volume é o produto da duração, frequência e intensidade de uma atividade.

### **2.1.3 Níveis de atividade física**

Existindo vários tipos de atividades físicas e várias categorias, também existem vários níveis.

Para as classificações de atividade física a OMS (WHO, 2010) utiliza dois níveis de intensidade na atividade física. Atividade física de intensidade moderada é aquela que compreende toda a atividade que seja realizada 3 a 5.9 vezes a intensidade de repouso, atividade essa que numa escala de capacidade individual é normalmente um 5 ou 6 numa escala de 0 a 10. Atividade física de intensidade vigorosa é toda a atividade realizada numa intensidade 6 vezes superior ao repouso, para adultos, e 7 vezes ou mais em crianças e jovens., atividade essa que numa escala de capacidade individual é normalmente um 7 ou 8 numa escala de 0 a 10.

Analisando outra escala de nível de atividade física, o International Physical Activity Questionnaire Group (IPAQ), questionário que analisa o nível de atividade física individual, através de uma série de perguntas relacionadas com o tempo despendido em atividades físicas no trabalho, lazer, tarefas domésticas e transportes e deslocações, o grupo de estudo identifica a atividade física em vigorosa e moderada e analisa as respostas agrupando as pessoas em baixo, moderado ou alto nível de atividade física. (IPAQ Group, 2005)

### **2.1.4 Contexto da atividade física**

Caspersen, et al. (1985, p.127) referem que, no dia-a-dia a atividade física pode ser categorizada em ocupacional, desportiva, tarefas domésticas, entre outras.

Segundo o IPAQ Group (2005), a atividade física pode ser realizada no contexto de trabalho, transporte ativo, tarefas domésticas ou de jardinagem e tempo de lazer.

Cada atividade física pode surgir num contexto e sobre o pretexto de qualquer circunstância. No dia-a-dia não devemos restringir a atividade física apenas a certos contextos ou deixa-la apenas reservada, por exemplo, para o

lazer. A atividade física deve estar presente de forma ativa em todos os contextos diários. No trabalho, no transporte, nas tarefas domésticas e no lazer.

### **2.1.5 Condicionanismos da Atividade física**

Num artigo de revisão sistemática que reuniu os estudos realizados entre 1998 e 2000 sobre atividade física, exercício e adesão ao exercício, Trost, et al., (2003) classificaram as influências sobre a atividade física em cinco fatores:

- Fatores demográficos e biológicos;
- Fatores fisiológicos, cognitivos e emocionais;
- Atributos comportamentais e capacidades;
- Fatores sociais e culturais;
- Fatores de ambiente físico.

De encontro aos fatores enunciado pelos autores acima citados, Camões & Lopes (2008, p. 209) categorizam as determinantes que podem influenciar a atividade física em características individuais e ambientais.

Nas individuais destacam as motivações, autoeficácia habilidades motoras e outros comportamentos de saúde. Nas ambientais referem o acesso ao trabalho ou espaços de lazer, custos, barreiras de disponibilidade temporal e suporte sociocultural.

Nas ambientais encaixam-se a disponibilidade individual, enunciada no exemplo a cima, a capacidade socioeconómica e a existência de espaços de lazer ou desportivos perto do domicílio ou local de trabalho. Estes são fatores importantíssimos na adesão de uma pessoa a um estilo de vida ativo.

### **2.1.6. Os benefícios da atividade física**

O site do programa de avaliação e classificação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (<http://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/index1.html>) encontram-se excelentes informações sobre a saúde e a qualidade de vida. Neste programa intitulado, WHOQOL: Measuring Quality of life, a definição de saúde aparece como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença” e a definição

de qualidade de vida como “a percepção de um individuo da sua posição na vida dentro do contexto da cultura e dos sistemas de valores sobre os quais vive e a relação com os seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Para qualificar a qualidade de vida de um individuo o WHOQOL: Measuring Quality of life considera os seguintes seis domínios:

- Saúde física;
- Psicológico;
- Nível de Independência;
- Relações sociais;
- Ambiente;
- Crenças espirituais, religiosas e pessoais.

No trabalho de Gill, et al. (2013, p.29) sobre atividade física e qualidade de vida, os autores desenvolveram um modelo para medirem a qualidade de vida. Este modelo era composto por cinco domínios:

- Bem-estar social;
- Bem-estar físico;
- Bem-estar emocional;
- Bem-estar espiritual;
- Bem-estar cognitivo.

Analisando a informação supramencionada, para um individuo ser considerado saudável o bem-estar físico é um dos fatores essenciais, sendo também fator essencial na sua qualidade de vida.

O documento sobre as recomendações globais para a atividade física da OMS (WHO 2010, p.16), evidencia a importância da atividade física como ferramenta essencial de prevenção nas seguintes áreas da saúde:

- Saúde cardiorrespiratória (doenças arteriais coronárias, acidentes vasculares cerebrais, hipertensão);
- Saúde metabólica (diabetes e obesidade);
- Saúde músculo-esqueléticas (osteoporose);



- Cancro (cancro da mama e cancro do colon);
- Saúde funcional e prevenção de quedas;
- Saúde mental (depressão).

Segundo o Departamento Americano para a Saúde e Serviços Humanos (DHHS, 2002, p.8), uma atividade física regular, no mínimo 30 minutos de atividade moderada cinco dias por semana ou 20 minutos de atividade vigorosa pelo menos três dias por semana, é um ponto crítico para manutenção de uma boa saúde. Como exemplos da influência da atividade física regular para a saúde destacam os seguintes benefícios:

- Reduz o risco de morrer prematuramente de doença cardíaca ou outras condições;
- Reduz o risco de desenvolver diabetes;
- Reduz o risco de desenvolver hipertensão;
- Reduz a tensão arterial em pessoas com hipertensão;
- Reduz o risco de desenvolver cancro da mama e do colon;
- Ajuda a manter um peso saudável;
- Ajuda a contruir e manter ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Ajuda idosos a ficarem mais fortes e a serem capazes de se moverem melhor reduzindo o risco de quedas;
- Reduz a sensação de depressão e ansiedade;
- Promove bem-estar psicológico.

Warburton, Nicol & Bredin (2006) afirmam que a inatividade física é um fator de risco para as doenças cardiovasculares e para uma variedade de outras doenças crónicas tais como, diabetes mellitus, cancro da mama e do colon, obesidade, hipertensão, osteoporose, artrite óssea e depressão. Os autores estudaram as evidencias atuais relativas à atividade física como prevenção primária e secundária na morte prematura de qualquer forma, doença cardiovascular, diabetes, alguns cancros e osteoporose. Concluíram que são incontornáveis as evidencias que demonstram o contributo positivo de atividade física regular na prevenção primária e secundária de várias doenças crónicas e a sua associação com a redução do risco de morte prematura.

São inúmeros os estudos que comprovam e correlacionam a atividade física como forma preventiva de diversos problemas de saúde e como primeira alteração num estilo de vida para o tratamento de várias doenças.

### **2.1.7 As Recomendações de atividade física**

A atividade física pode e deve ser recomendada como forma de terapia preventiva para todas as idades. Recomendações de atividade física podem ser encontradas em documentos de diferentes entidades, destaco a OMS e o American College of Sports and Medicine (ACSM), e por vários autores, destacando o trabalho de Warburton, Nicol & Bredin (2006) sobre a prescrição de exercício como terapia preventiva.

A faixa etária é comumente utilizada para estabelecer recomendações mais específicas de atividade física. Em cada faixa etária existem diferenças nível social e profissional que influenciam a atividade física de cada indivíduo.

As recomendações de atividade física serão então divididas em Crianças e Jovens, Adultos e Idosos. As idades das faixas etárias podem variar entre autores e entidades, mas as faixas etárias apresentadas serão sempre estas três.

Para além das faixas etárias existem outras condicionantes importantes que alteram de forma importante as recomendações de atividade física. De entre elas destacarei a obesidade, as doenças cardíacas e as doenças crónicas.

#### ***Crianças e jovens***

Segundo o documento do U.S. Department of Health and Human Services (2002, p.9) sobre a atividade física, “a participação em atividades físicas e desporto pode promover um bem-estar social, bem como, um bem-estar físico e mental, junto da população jovem”.

A OMS considera que de forma a melhorarem a sua capacidade cardiorrespiratória, condição muscular, saúde óssea, a ansiedade e depressão as crianças e os jovens entre os 5 e os 17 anos devem acumular, pelo menos, 60 minutos de atividade diária moderada a intensa. Esta atividade deve incluir

jogos, desportos, transporte, educação física ou outro tipo de exercício organizado no contexto familiar, escolar ou de atividades de comunidade. (WHO, 2010, p.19-21)

Segundo Warburton, Nicol & Bredin (2016, p.968 ), no caso específico das crianças, estas irão frequentemente optar por atividades físicas informais em vez de formas organizadas de treino. É também frequente que as crianças se ocupem em atividades mais esporádicas e de curta duração do que em atividades continuas.

### **Adultos**

As recomendações da OMS para a população adulta incluem os indivíduos entre os 18 e ou 64 anos de idade. As recomendações são consideradas para qualquer indivíduo saudável neste intervalo etário. Mulheres grávidas ou em pós-parto e doentes crónicos cardíacos deverão tomar precauções extra e ajustes na sua de atividade física até alcançarem de forma segura os níveis recomendados para este grupo etário. Neste grupo estão também inseridos indivíduos com qualquer tipo de deficiência que apenas deverão ajustar o exercício às suas limitações. ( WHO, 2010, p. 24-27)

Para este grupo etário a OMS recomenda no mínimo 150 minutos semanais de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos semanais de atividade de intensidade vigorosa. A atividade aeróbica deve ser realizada em episódios mínimos de 10 minutos. Para benefícios de saúde adicionais os adultos deverão aumentar a sua atividade física aeróbia de intensidade moderada para 300 minutos por semana ou aumentar para 150 minutos a atividade física de intensidade vigorosa. Atividade de força muscular envolvendo grandes grupos musculares deve ser realizada em 2 ou mais dias por semana. (WHO, 2010, p. 24-27)

### **Idosos**

As recomendações de atividade física da OMS para idosos focam-se no grupo etário de idade igual ou superior a 65 anos. Nesta faixa etária é mais frequente a existência de indivíduos com condições de saúde específicas, como

doenças cardiovasculares, diabetes ou outras doenças crónicas, que devem tomar precauções extra e procurar aconselhamento profissional de forma a alcançarem os níveis recomendados de atividade física nos idosos. (WHO, 2010, p.30-31)

A OMS recomenda pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana ou 75 minutos de atividade de intensidade vigorosa por semana. Os episódios de atividade aeróbica deverão durar mais que 10 minutos. Para benefícios de saúde adicionais os adultos deverão aumentar a sua atividade física aeróbia de intensidade moderada para 300 minutos por semana ou aumentar para 150 minutos a atividade física de intensidade vigorosa. (WHO, 2010, p.30-31)

Idosos com problemas de mobilidade deverão executar atividade física específica, de forma a melhorar o equilíbrio e a prevenção de quedas, em 3 ou mais dias da semana. Atividade de força muscular envolvendo grandes grupos musculares deve ser realizada em 2 ou mais dias por semana. Quando os idosos não conseguirem fazer as quantidades recomendadas de atividade física devido às suas condições de saúde, deverão ser tão fisicamente ativos como as suas habilidade e condições permitirem.

### **Indivíduos com doenças específicas**

Pessoas com doenças crónicas deverão ter programas de exercícios específicos, desenvolvidos por profissionais de saúde, que sejam apropriados para o estado da doença.

Para indivíduos com problemas cardíacos podem ser aplicados os princípios gerais da sua faixa etária correspondente. No entanto, deverá ser usado o batimento cardíaco de reserva para controlo de esforço. Segundo Warburton, Nicol & Bredin (2006, p.969) um dispêndio energético de cerca 1600 kcal por semana, demonstra parar de forma efetiva a progressão da doença.

Os indivíduos obesos poderão e deverão seguir os valores recomendados para a sua faixa etária sendo que deverão adaptar a atividade à sua condição atual. Nestes indivíduos é necessária uma dedicação grande à atividade física

pois é um dos meios principais para conseguir um retorno a uma condição física normal antes que a obesidade traga conduza a outro tipo de problemas como cardiovasculares, metabólicos e músculo-esqueléticos.

## **2.2 Enquadramento da Atividade Física na União Europeia**

Existem vários instrumentos Europeus com orientações e recomendações para a área da atividade física. A maior parte correlaciona a atividade física como promoção de saúde e fator determinante na qualidade de vida.

De entre eles destaco:

- O Livro Branco do Desporto
- As Orientações para a Atividade Física da União Europeia
- Programa HEPA Europe da Organização Mundial de Saúde

### ***Livro Branco do Desporto***

O Livro Branco do Desporto marca a primeira iniciativa por parte da Comissão Europeia sobre os problemas relacionados com o desporto. Segundo informação do próprio documento, este tem como objetivo geral trazer uma orientação estratégica para o papel do desporto na Europa, encorajando o debate sobre problemas específicos, para aumentar a visibilidade do desporto nos decisores políticos da União Europeia (EU) e a preocupação pública das necessidade e especificidades do sector. A iniciativa procura ilustrar questões importantes como a aplicação de uma lei desportiva Europeia. (Comissão das Comunidades Europeias, 2007, p.2)

No ponto n.º 2 do livro, “A função social do desporto”, surge como ponto primário a abordagem à temática deste estudo. Tendo como título, “melhorar a saúde pública através da atividade física”, o parágrafo introduz-se com a seguinte frase, “a falta de atividade física reforça a ocorrência de sobrepeso, obesidade e o numero de doenças crónicas como a cardiovasculares e a diabetes, fatores que reduzem a qualidade de vida, colocando em risco a vida dos cidadãos e sendo um fardo para os orçamentos da saúde e para a economia”. (Comissão das Comunidades Europeias, 2007, p.3)

Tal como será abordado nos próximos dois tópicos sobre as orientações para a atividade física e sobre a HEPA Europe, encontramos no Livro Branco do Desporto referências de que a Comissão se propunha a desenvolver, com os Estados-Membros, novas diretrizes para a atividade física até ao fim de 2008 e dar suporte à rede *EU Health-Enhancing Physical Activity (HEPA)*. (Comissão das Comunidades Europeias, 2007, p.4)

Mais referências à temática deste estudo são encontradas no tópico, “utilizar o potencial do desporto para favorecer a inclusão social, a integração e a igualdade de oportunidades”. O Livro Branco refere os contributos económicos e de coesão social que o desporto tem, contribuindo este para uma sociedade mais coesa. (Comissão das Comunidades Europeias, 2007, p.7)

### ***Orientações para a Atividade Física***

No seguimento do Livro Branco sobre o Desporto, adotado pela Comissão Europeia em 2007, em 2008 o grupo de trabalho da UE “Desporto e Saúde” aprovou o documento sobre as orientações da UE para a atividade física. O documento foi posteriormente confirmado pelos ministros do Desporto dos diversos Estados-Membros da UE.

O primeiro ponto deste documento denomina-se “Benefícios da atividade física” mostrando desde logo a posição positiva e valorativa da UE em relação à prática de atividade física. Nele são enumerados quinze pontos que comprovam os benefícios para a saúde de uma vida fisicamente ativa. (Andersen et al., 2008, p.3)

Segundos os dados disponíveis no documento, 40% a 60% da população da UE tem uma vida sedentária. (Andersen, et al., 2008, p.4). Para calcular este sedentarismo são considerados os valores base da OMS: crianças e adolescentes entre os 5 e os 17 anos devem fazer pelo menos sessenta minutos de atividade física moderada a vigorosa, por dia, e adultos entre os 18 anos e os 64 anos, devem acumular pelo menos cento e cinquenta minutos de atividade física moderada e mais setenta e cinco de atividade física vigorosa, durante a semana. Para adultos acima dos 65 anos aconselham-se os mesmos números que na categoria anterior de adultos, no entanto, aconselha-se aos que

apresentam problemas na mobilidade a acrescentar um foco desse tempo em trabalho de equilíbrio e força, de forma a prevenir quedas.

Após o Gabinete Regional da OMS elaborar uma recolha de dados sobre as recomendações para a atividade física dos Estados da região Europeia, em que 14 dos 21 analisados eram Estados-Membros da EU, todos os documentos recolhidos descreviam a recomendação geral de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada 5 dias por semana para todos os adultos e jovens. Observou-se que, de modo geral, as recomendações da maior parte dos países concentravam-se na quantidade e no tipo de atividade física necessária para se obter benéficos gerais para a saúde. Alguns países são mais específicos e têm documentos para subgrupos mais específicos, como doentes cardíacos, indivíduos em excesso de peso ou com osteoporose. Conclui-se que, de modo geral nos vários países, as recomendações são as mesmas pois inspiram-se nas recomendações da OMS, a forma como transmitem a mensagem da promoção da atividade física é significativamente diferente. (Andersen, et al., 2008, p.8)

Entre muitos exemplos citados neste documento da UE, destaco um excelente exemplo de promoção de atividade física que é apresentado.

No Reino Unido existem os “acordos de área local” que são utilizados para promover o aumento da atividade física e desportiva. Estes acordos são feitos entre as administrações locais e o setor público, em que as administrações fornecem informações pormenorizadas sobre como iram alcançar metas de saúde na sua população. É identificado o acordo com a área local de Hertfordshire. A parceria com a área local propôs melhorar o nível de independência e bem-estar dos idosos através de uma participação ativa no desporto e em atividades físicas que lhes permitissem levar um estilo de vida saudável que contribuísse para a manutenção da boa forma física e do bem-estar durante o máximo de tempo possível. Para medir o sucesso da medida e o atingir dos resultados existia o seguinte indicador; percentagem de adultos com mais de 45 anos que praticavam pelo menos 30 minutos de atividade física ou desportiva de intensidade moderada (incluindo passeios a pé ou de bicicleta) num mínimo de 3 dias por semana. O cumprimento da meta, +4% acima da linha

de base estabelecida levava a uma recompensa financeira para a região de quase 1,2 milhões de libras esterlinas. (Andersen et al., 2008, p.10)

A UE reforça que a promoção de atividade física só é possível com a articulação entre diferentes ministérios, agências e profissionais de organismos que vão do nível nacional, ao local, não excluindo a colaboração entre público, privado e voluntariado. (Andersen, et al., 2008, p.9)

Nesta articulação Andersen, et al. (2008, p.11-34) destaca orientações de ação para os seguintes sectores.

Para o desporto, que deve passar pela administração central, regional e local, pelo sector do desporto organizado e pelo sector da atividade física e desporto não organizado.

Para a saúde, orientações de ação para o sector de saúde pública, o sector dos cuidados de saúde e o sector dos seguros de saúde.

Para a educação, dois pontos de ação importantes, o da atividade física nas escolas e depois, o sector da formação dos profissionais de saúde.

Destaca ainda orientações de ações de promoção de atividade física para a área dos transportes, ambiente, planeamento urbano e segurança pública, para o ambiente de trabalho e no serviço para idosos.

Para todas estas áreas a UE destaca orientações de ação muito bem estruturadas, bem como vários exemplos práticos de vários países da UE. Estas orientações, se forem seguidas por responsáveis das diferentes áreas e adaptadas às realidades que a eles lhes são apresentadas fornecem uma ótima ferramenta de promoção de atividade física.

Portanto, a nível teórico, concluímos que a UE, mais especificamente a Comissão Europeia, tem ao dispor dos vários países um bom documento de orientação para estes promoverem a atividade física nos seus territórios.



### ***Programa HEPA Europe***

Apesar de não ser uma rede exclusiva da União Europeia, a rede HEPA conta com o apoio da UE para a promoção de atividade física.

A rede HEPA (HEPA, de Health-Enhancing Physical Activity) é uma rede dedicada a apoiar ações que visem o aumento e melhoria da atividade física na Europa. É uma plataforma que podemos facilmente encontrar no site da OMS em, <http://www.euro.who.int/en/hepa>. Contém notícias, informações de dados europeus e dados específicos de cada país sobre atividade física, eventos e atividades sobre o tema, bem como os contactos dos responsáveis da HEPA Europe. Facto não relevante, mas muito interessante, o gestor do programa de atividade física e saúde da HEPA é o português, Professor Dr. João Breda.

Fundada em Maio de 2005, a rede HEPA Europe tem como principal foco “fortalecer e dar suporte a esforços e ações que aumentem a participação em atividade física e que melhorem as condições favoráveis para um estilo de vida saudável”. (Martin, et al., 2006).

As funções da HEPA Europe são contribuir para definição e aplicação de políticas e estratégias da própria HEPA na Europa; desenvolver, apoiar e divulgar estratégias, programas e abordagens eficazes e outros exemplos de boas práticas de atividade física na Europa, e apoiar e promover o desenvolvimento de abordagens multisectoriais de promoção da HEPA na Europa. (Martin, et al., 2006).

## **2.3 A atividade física em Portugal**

### **2.3.1 Enquadramento normativo da Atividade física em Portugal**

Desde a Constituição da República Portuguesa à Lei de Bases, o Desporto aparece em várias referências que o tornam um direito fundamental dos cidadãos.

#### ***Constituição da República Portuguesa***

“A Constituição da República é a lei suprema do país. Consagra os direitos fundamentais dos cidadãos, os princípios essenciais por que se rege o Estado Português e as grandes orientações políticas a que os seus órgãos devem obedecer, estabelecendo também as regras de organização do poder político.” (Governo da República Portuguesa, 2017, “Constituição da República”, para. 1)

O texto originário da Constituição da República Portuguesa, adiante designada por CRP, foi aprovado a 2 de Abril de 1976 e incluía, desde logo, no seu artigo 79.º o direito ao Desporto a todos os cidadãos, no qual “O Estado reconhece o direito à cultura física e ao desporto, como meio de valorização humana, incumbindo-lhe promover, estimular e orientar a sua prática e difusão.”

Na CRP atual, após a sétima revisão, é referido no n.º1 do artigo 79.º que “Todos têm direito à cultura física e ao desporto.”. Observamos, assim, que o direito ao desporto passa a ser um direito universal a todos os cidadãos, algo que não era referido no texto original.

Por outro lado e, adicionalmente, no n.º 2 do mesmo artigo é acrescentado que “incumbe ao Estado, em colaboração com escolas e associações e coletividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto”.

Mais referências à atividade física são encontradas na CRP. Nos termos da alínea b) do n.º 2 do artigo 64.º, “O direito à proteção da saúde é realizado pela criação de condições económicas, sociais, culturais e ambientais que garantam, designadamente, a proteção da infância, da juventude e da velhice, e pela melhoria sistemática das condições de vida e de trabalho, bem como pela

promoção de cultura física e desportiva, escolar e popular, e ainda pelo desenvolvimento da educação sanitárias do povo e de práticas de vida saudável.”. Neste artigo encontramos a proximidade saúde/cultura física sendo considerado um direito à saúde a promoção de cultura física.

Ao abrigo do artigo 70.º da CRP, “os jovens gozam de proteção especial para a efetivação dos seus direitos económicos, sociais e culturais, nomeadamente (...) na educação física e no desporto”. Numa ótica de que a formação física e desportiva é essencial para a construção de uma personalidade e de um ser mais ativo na sociedade, é fulcral que desde de início da vida a educação física e o desporto estabeleçam um papel importante na vida dos jovens portugueses.

### ***Lei de Bases da Atividade Física e Desporto***

A Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, Lei n.º 5/2007 de 16 de Janeiro, é a lei que revogou o anterior diploma, de 2004, Lei de Bases do Desporto. Esta nova Lei de Bases procura definir um modelo de desenvolvimento desportivo nacional que abranja de forma mais ampla e com mais qualidade os desafios e preocupações da evolução desportiva.

No n.º 1 do seu artigo 2.º, podemos ler que “Todos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.”

É no artigo 4.º desta Lei que se encontra um dos princípios legais que suporta este trabalho. Segundo o n.º1 deste artigo 4.º, “o desenvolvimento da atividade física e do desporto é realizado de forma harmoniosa e integrada, com vista a combater as assimetrias regionais e a contribuir para a inserção social e coesão nacional.”. Segue-se ainda na mesma Lei que, como pode ser lido nos n.ºs 1 e 2 do artigo 5.º, “ O Estado, as Regiões Autónomas e as autarquias locais articulam e compatibilizam as respectivas intervenções que se repercutem, directa ou indirectamente no desenvolvimento da actividade física e no desporto, num quadro descentralizado de atribuições e competências. O Estado, as Regiões Autónomas e as autarquias locais promovem o desenvolvimento da

actividade física e do desporto em colaboração com as instituições de ensino, as associações desportivas e as demais entidades, públicas ou privadas, que actuam nesta área.”.

Até este ponto, as referências às diferentes entidades públicas responsáveis pelo desenvolvimento da actividade física são distribuídas desde o Estado até às autarquias locais. É sobre esta articulação central/regional que o desenvolvimento desportivo deve recair, contribuindo para as assimetrias entre localidades e cidadãos e reforçando uma coesão social.

No tocante a esta matéria, estatui o artigo 33.º que são “associações promotoras de desporto as entidades sem fins lucrativos, que têm por objecto a promoção e organização de actividades físicas e desportivas, com finalidades lúdicas, formativas e sociais, não compreendidas na área de actuação própria das federações desportivas”.

Estamos, assim, diante de uma nova responsabilidade no que consta às entidades responsáveis pela promoção de actividade física. As associações promotoras de desporto também têm por responsabilidade a promoção e organização de actividades físicas.

Fazendo parte dos designíis do Estado, a educação também é referência no artigo 28.º para a promoção de actividade física, resultando do seu n.º 1 que a educação física e o desporto escolar devem ser promovidos no âmbito curricular e de complemento curricular, em todos os níveis e graus de educação e ensino, como componentes essenciais da formação interna dos alunos, visando especificamente a promoção da saúde e condição física.

Na sequência do artigo 70.º da CRP, abordando o direito especial da juventude também na área da educação física, a Lei de Bases estabelece que as escolas enquanto entidade formadora devem ter um papel importantíssimo na promoção da actividade física, referindo novamente a sua importância na promoção de saúde.

A complementaridade da lei volta a referenciar mais responsabilidades na promoção da actividade física. Ao abrigo do n.º 1 do artigo 6.º constatamos que,

incumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da actividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos. Portanto, se antes era referido com incidência especial os jovens, através do foco na promoção da actividade física no ensino, agora a lei estabelece uma promoção generalizada a toda a população como melhoria de qualidade de vida e saúde dos cidadãos.

Como já enunciado *supra*, através de diversas citações de documentos Europeus, neste artigo da Lei de Bases da Actividade Física e Desporto a primeira referência de correlação da actividade física com qualidade de vida e saúde consta no n.º 1 deste artigo 6.º. As três alíneas que compõe o n.º 2 do referido artigo apresentam um importante conteúdo sobre o que deverá ser visado nos programas de promoção de actividade física:

- “a) criar espaços públicos aptos para a actividade física;
- b) incentivar a integração da actividade física nos hábitos de vida quotidianos, bem como a adoção de estilos de vida activa;
- c) promover a conciliação da actividade física com a vida pessoal, familiar e profissional.”.

Finalizando sobre a base específica da promoção da actividade física, o artigo 7.º detalha o desenvolvimento do desporto. O n.º 1 deste artigo 7.º refere novamente que incumbe à Administração Pública, na área do desporto, apoiar e desenvolver a prática desportiva regular e de alto rendimento, através da disponibilização de meios técnicos, humanos e financeiros, incentivar as actividades de formação dos agentes desportivos e exercer funções de fiscalização, nos termos da lei.”.

Complementarmente, encontramos no artigo 8.º a política de infraestruturas e equipamentos desportivos.

Após uma introdução algo completa ao nível das referências da promoção de actividade física, referindo várias vezes as obrigações das diferentes entidades no processo e as responsabilidades das mesmas, no artigo 42.º da presente lei que estatui os apoios financeiros, não existe nada que aborde diretamente a

temática da promoção de atividade física tão referenciada anteriormente, generalizando apenas no n.º 3 que os apoios ou partições financeiras concedidas pelo Estado, Regiões Autónomas e pelas autarquias locais, na área do desporto, são tituladas contrato-programa de desenvolvimento desportivo.

Com 52 artigos e 6 capítulos, após uma análise ao documento, conferimos a existência de 8 artigos em que se aborda a temática da actividade física, sendo que a maior parte das normas presentes são referentes a desporto profissional, de alto rendimento e a federações desportivas.

Teixeira, (2009, p.40) refere que “impõe-se a elaboração de documentos capazes de conferir operacionalidade à acção, ou melhor, de visão e estratégia, de planos e programas, de objectivos e metas, de lideranças fortes, de equipas competentes, de políticas coerentes, de medidas concretas, de recursos, de resultados, de monitorização e de avaliação. É isto que todos nós desejamos para o Desporto em Portugal.”.

O desporto amador, o desporto popular, vulgarmente desporto para todos, onde incluímos a prática e promoção de actividade física como forma de estilo de vida ativo, apesar de se apresentar como base de princípios de igualdade e equilíbrio na sociedade, “inclusão social e coesão nacional”, não tem o acompanhamento apropriado no decorrer da Lei n.º 5/2007, o que reflecte a necessidade de existência de mais do que uma Lei de Bases para um bom desenvolvimento desportivo, pleno e multi-disciplinar que abranja todo o fenómeno desportivo.

### **2.3.2 Planos, programas e relatórios nacionais de atividade física**

A tutela do Desporto em Portugal é encargo da Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto. Sob a tutela da Secretaria de Estado, Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., adiante referido como IPDJ, tem por missão a execução de uma política integrada e descentralizada nas áreas do desporto e juventude. Este instituto público é responsável pela política pública desportiva.

Abordando de forma mais específica a temática desta dissertação, na área da atividade física, o observatório nacional de atividade física e desporto em Portugal foi criado pelo IPDJ. O observatório surge na sequência dos documentos europeus criados no âmbito da atividade física como o Livro Branco do Desporto e as orientações europeias para a atividade física, analisados anteriormente neste trabalho.

Após um diagnóstico da situação de Portugal referente aos indicadores da atividade física e aptidão física dos portugueses foram reunidos e publicados os dados no Livro Verde da Atividade Física e no Livro Verde da Aptidão Física. Para divulgação mais ampla, todos os dados estão disponibilizados no endereço <http://observatorio.idesporto.pt>. Após o Livro Verde da Atividade Física foi criado o Plano Nacional de Atividade Física.

Devido à correlação entre Desporto, a Saúde e a Educação também os Ministérios da Saúde e Educação têm áreas de trabalho na área do Desporto.

O Ministério da Saúde e a Direção-geral de Saúde, adiante denominada DGS, promovem o programa nacional para a promoção da atividade física que tem como documento orientador a Estratégia nacional para a promoção de atividade física.

De destacar também o Inquérito alimentar nacional e de atividade física, realizado por um consorcio de investigadores nacionais e internacionais, promovido pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e que conta com o financiamento do Ministério da Saúde. Este trabalho favorece o desenvolvimento não só de políticas nutricionais como de atividade física na população portuguesa.

O Ministério da Educação promove o desporto nas escolas através do programa de Desporto Escolar que também analisarei de seguida.

### ***Livro Verde da Atividade Física***

A partir da lacuna que existia sobre os dados da atividade física em Portugal, entre 2006 e 2009, um estudo sobre a atividade e a aptidão física dos portugueses foi realizado tendo em vista a implantação de estratégias de

promoção de atividade física. Neste estudo foram avaliados 6299 indivíduos com 10 ou mais anos de idade, de ambos os sexos e com funcionamento físico independente. Após a recolha de dados foi elaborado o Livro Verde da Atividade Física.

O sumário executivo do Livro Verde da Atividade Física evidencia os seguintes resultados:

- Nos jovens, os rapazes de 10-11 anos de todas as regiões de Portugal apresentam valores médios indicativos de serem suficientemente ativos. Após esta idade, somente os rapazes de 12-13 anos da região Norte revelam uma prática suficiente de atividade física.
- As raparigas ficam aquém da prática de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.
- Grande parte das pessoas adultas é suficientemente ativa.
- Na população idosa observa-se uma menor prevalência de pessoas suficientemente ativas.
- Os habitantes de Alentejo e Algarve apresentam valores de atividade física inferiores aos do Norte, Centro e de Lisboa.
- Existe uma diminuição da atividade física do sexo masculino entre os 10 e os 29 anos, seguida de uma manutenção da prática até por volta dos 50 anos com uma nova redução após esta idade;
- Verifica-se uma diminuição da atividade física do sexo feminino entre os 10 e os 17 anos com um aumento da prática até aos 50 anos, onde, tal como nos homens se volta a evidenciar uma diminuição, todavia com maior acentuação.

(Santos, et al., 2011, p.8-9)



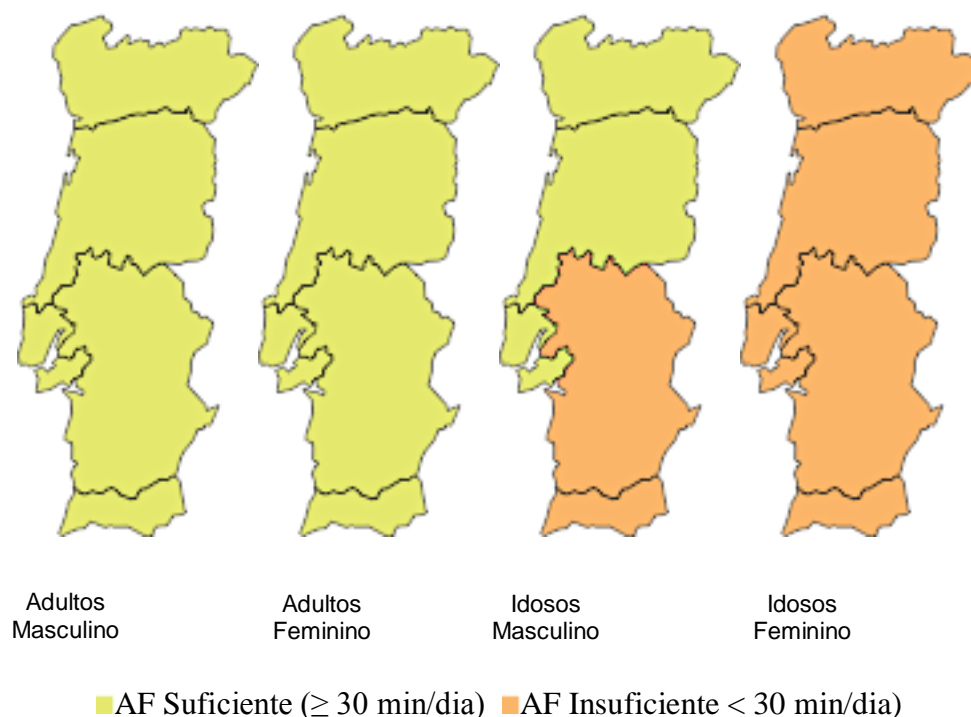


Figura 1 - Atividade física moderada e vigorosa, na população adulta e idosa, de acordo com a recomendação para a saúde, por região do País. Retirado de: Santos, et al. (2011, p.121)

No que se refere ao objetivo do meu estudo podemos observar que a zona de Abrantes aparece como atividade insuficiente para idosos masculinos e femininos.

No que toca às estratégias de promoção de atividade física encontramos no livro a seguinte figura pertinente.



Figura 2 - Estratégias para a promoção da atividade física. Retirado de: Santos, et al. (2011 p.129)

De forma a salientar a atividade física como um elemento-chave da saúde devem ser englobadas 7 ações principais:

- Englobar múltiplos setores sociais e níveis de decisão governamental;
- Melhorar o ambiente físico para a atividade física;
- Basear os programas nas necessidades das pessoas;
- Influenciar a comunidade através da comunicação social;
- Favorecer a equidade na acessibilidade e na prática;
- Facilitar a mobilidade ativa e a utilização de transportes públicos.

A promoção de atividade física deverá criar oportunidades de atividade a todos. Englobando estas 7 ações será possível criar uma sociedade mais ativa, mais saudável e com mais qualidade de vida. Quanto mais específica e pormenorizada for, ou seja, quanto mais próxima do cidadão se realizar esta promoção, mais específica e mais vantajosa será para o grupo. O papel das autarquias locais é fundamental nesta promoção de combate ao sedentarismo e a muitas outras patologias existentes na sociedade atual.

### ***Plano Nacional de Atividade Física***

O Plano Nacional de Atividade Física (PNAF) surge no seguimento do livro verde da atividade física.

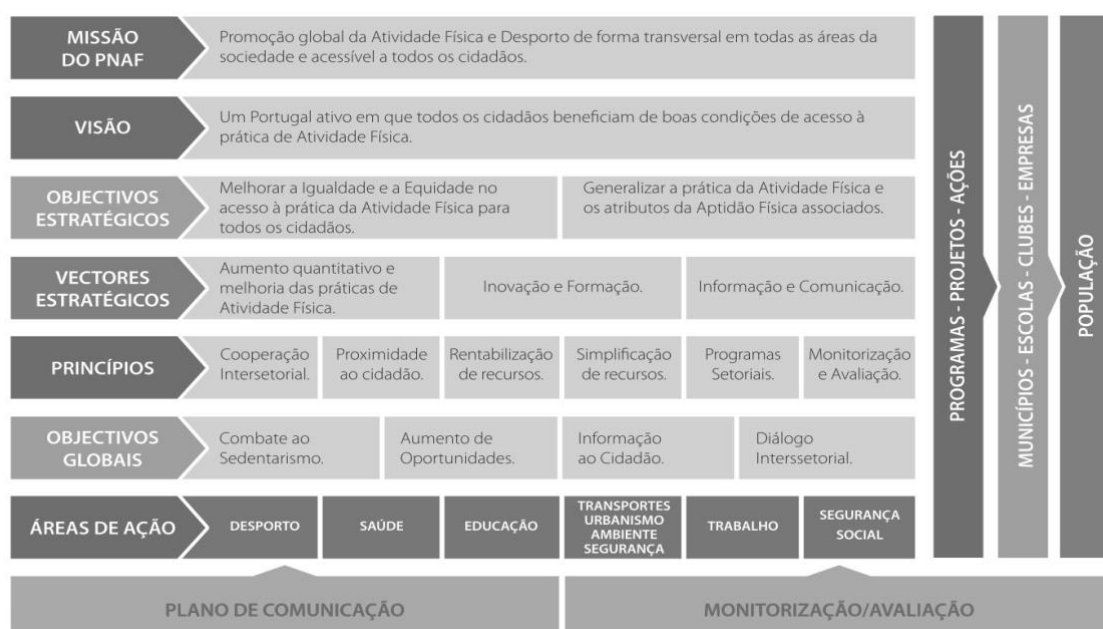


Figura 3 - Mapa estratégico do PNAF. Retirado de: Instituto do Desporto de Portugal (2011, p. 9)

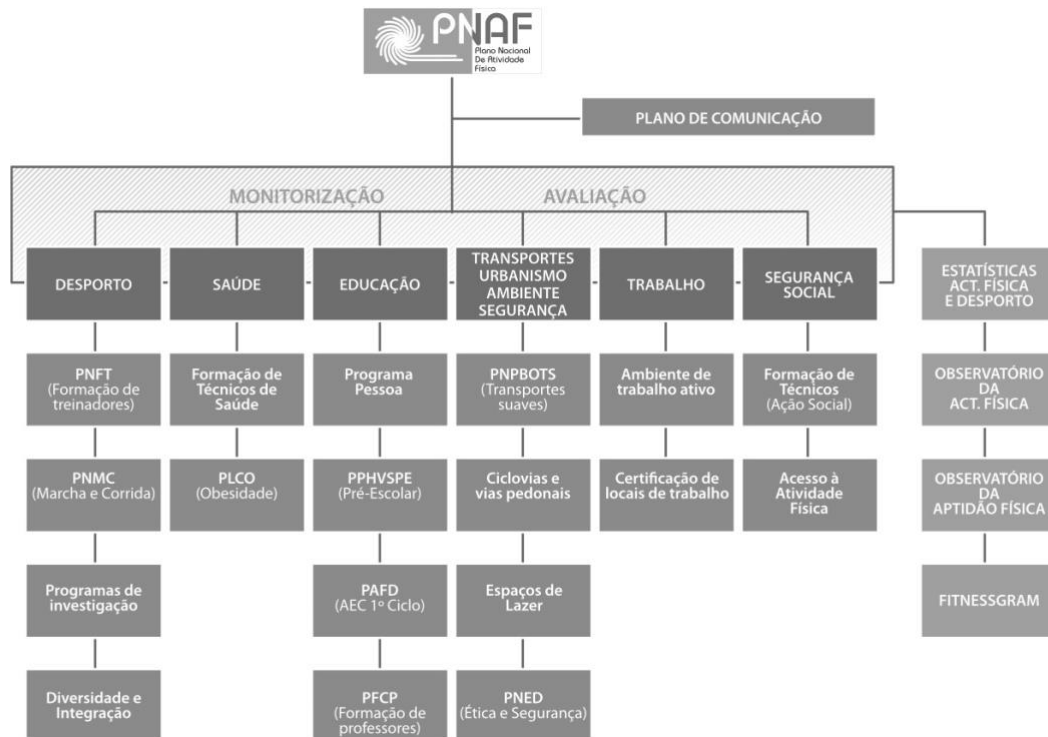


Figura 4 - Mapa de programas e projetos por áreas. Retirado de: Instituto do Desporto de Portugal (2011, p. 14)

Nas figuras anteriores verificamos a existência de uma necessidade de articulação entre várias entidades: desporto, saúde, educação, transportes, trabalho e segurança social. Com uma verdadeira articulação destas entidades e posteriormente uma coordenação com municípios e clubes desportivos é possível promover com qualidade a atividade física na população.

No decorrer do PNAF encontramos as várias recomendações europeias para a atividade física adaptadas à realidade portuguesa e com propostas de projetos e programas, os mais importantes podemos encontrar na figura 4.

Será este o programa base de todos os programas e projetos nacionais que abordem a temática da atividade física.

### ***Programa Nacional de Desporto para Todos***

O Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) é um programa do Governo de Portugal que tem como objetivo implementar as recomendações internacionais da União Europeia e da HEPA.

Segundo o documento do PNDpT, “o desporto para todos é o fulcro do sucesso do Desporto Europeu moderno”. (Programa Nacional de Desporto para Todos, 2016, p.6).

O Desporto para Todos foi considerado um dos objetivos do XIX Governo Constitucional da República Portuguesa e a sua incrementação por esse Governo, em 2011, procurava incrementar a prática desportiva contribuindo para uma população mais saudável.

De acordo com os dados apresentados no PNDpT (2016, p.6), 32,2% das crianças portuguesas entre os 6 e os 9 anos têm excesso de peso, 14,6% são obesas e 17,6% são pré-obesas. No caso dos adultos o estudo estima uma prevalência de obesidade de cerca de 51,5% e de 75% nos idosos. Calcula-se que o custo em Portugal com a obesidade ronda os 2,7 mil milhões de euros, sendo que, 1,35 mil milhões são custos diretos com a doença de diabetes.

O PNDpT (2016, p.7) refere que em 2009, resultado da avaliação a nível europeu do Eurobarómetro do Desporto e Atividade física, através de um inquérito a cerca de 1031 cidadãos anónimos, apenas 9% praticava desporto regularmente pelo menos 5 vezes por semana, 55% nunca praticava qualquer atividade e 17% declarou praticar algum exercício fora da esfera desportiva. Estes números colocam Portugal distante da média europeia que se situa nos 31% de prática desportiva com alguma regularidade e 38% em atividades informais de exercício físico. Em 2014 as estatísticas do mesmo Eurobarómetro descia de 9 para 8% a prevalência do desporto praticado pelo menos 5 vezes por semana em Portugal, no entanto subia de 17% para 20% a prevalência de exercício fora da esfera desportiva. O Eurobarómetro reitera ainda que, segundo o mesmo inquérito, 45% dos portugueses inquiridos afirma que a escassa oportunidade e condições de prática desportiva e de exercício físico está na base destes resultados poucos positivos do panorama nacional.

De acordo com o PNDpT (2016, p.11), entre 15 objetivos específicos apresentados destaco os seguintes dois, que mais se relacionam especificamente com este trabalho:

- Aumentar as possibilidades de prática desportiva regular para toda a população, concedendo oportunidades para todos, e com isso, gradualmente aumentar o nível de participação dos cidadãos em atividades desportivas;
- Beneficiar o preenchimento dos tempos livres das pessoas idosas, ajudando a combater a solidão e o isolamento.

Encontramos, portanto, neste documento base do desporto em Portugal a necessidade de criação de oportunidades desportivas a todos os cidadãos.

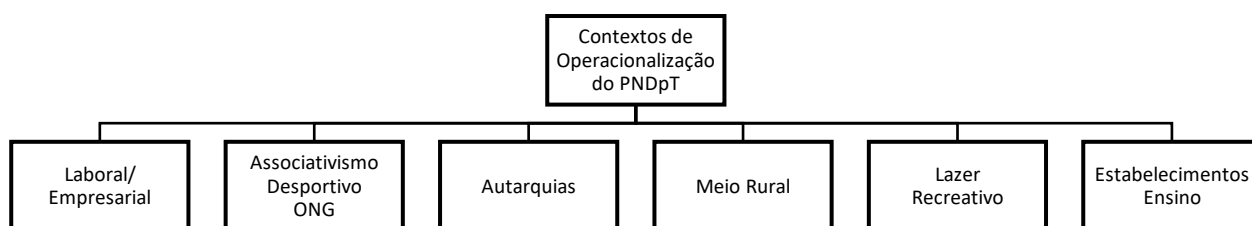


Figura 5 - Contextos de Operacionalização do PNDpT. Retirado de: Programa Nacional de Desporto para Todos (2016. p.13)

<b>Missão PNDpT</b>	Promoção de atividades desportivas segundo uma metodologia transversal, multisectorial e multidisciplinar direcionada a todos os cidadãos										<b>Projetos – Iniciativas- Ações</b>	<b>Ensino Superior – Escolas – Federações, clubes e coletividades – Empresas - Meio Prisional</b>	<b>População</b>
<b>Visão</b>	População mais ativa, com estilos de vida saudável e com qualidade de vida												
<b>Metas</b>	Aumentar a prática desportiva			Promover estilos de vida saudável				Melhorar a qualidade de vida					
<b>Vetores Estratégicos</b>	Prática desportiva			Ação sinérgica e convergente				Informação, comunicação e divulgação					
<b>Princípios</b>	Colaboração e cooperação		Práxis	Sinergias / parcerias		Rentabilização de recursos							
<b>Objetivos</b>	Promover a prática desportiva Educar para o desporto e pelo desporto Promover a Saúde					Promover a inclusão e a integração Promover a coesão e o desenvolvimento social Promover o diálogo intersectorial Promover o diálogo intergeracional							
<b>Eixos</b>	Pratica desportiva / Eventos		Publicações		Educação / Formação		Concursos / Prémios		Campanhas de Comunicação / Sensibilização				
<b>Contextos</b>	Federado / Não Federado / ONG		Laboral / Empresas		Estabelecimentos de Ensino		Meio rural		Lazer / Recreativo				
<b>Áreas</b>	Desporto / Juventude		Saúde Justiça	Educação e Ciências		Solidariedade e Segurança social		Ambiente Transportes		Ordenamento do território			
<b>Divulgação, Cooperação, Parcerias, Responsabilidade social corporativa, Voluntariado, Ação</b>													
<b>Plano de Comunicação</b>						<b>Monotorização e Avaliação</b>							

Figura 6 - Esquema estratégico e conceptual do PNDpT. Retirado de Programa Nacional de Desporto para Todos (2016. p. 16)

Tal como no PNAF (2011), em que era apresentada a necessidade de uma intervenção intersectorial no desporto, também no PNDpT (2016) é referida a necessidade de operacionalização em vários contextos da sociedade para uma promoção em pleno com a realidade. As autarquias e o meio rural são dois contextos base para a operacionalização do desporto na sociedade.

“O desporto pode desempenhar um papel importante na revitalização do mundo rural”. (PNDpT. 2016,p. 30).

Numa área dedicada às medidas orientadas para os diferentes segmentos da população, no qual existe um segmento dedicado ao meio rural, o desporto é meio de contacto e a convivialidade em comunidades com dificuldades de deslocação, possibilitando uma intercomunicação entre habitantes.

“A promoção do desporto no meio rural visa:

- Combater o êxodo rural, designadamente através da fixação dos jovens;
- Aproximar o meio rural do meio urbano;
- Atrair investimentos para o meio rural, com inerente criação de empregos;
- Promover e rentabilizar a oferta do alojamento rural, nomeadamente através do turismo rural;
- Criar condições para a implementação de projetos relacionados com o aproveitamento e desenvolvimento do espaço público.”

(PNDpT, 2016, p.30)

Para alcançar estas metas encontram-se no PNDpT (2016, p.30) propostas de programas que conciliem desporto e ambiente como por exemplo, pedestrianismo, orientação, jogos tradicionais, jogos de raquetas, geocaching, circuitos, pesca, caça, canoagem em lagos naturais e rios, passeios a cavalo, paintball, BTT e outras formas originadas pela indústria dos desportos de lazer e radicais. Esta oferta pode aliar-se também a um programa cultural, ecológico e gastronómico de forma a rentabilizar o património das aldeias e locais do interior do país.

O Programa está ativo e procura, através de um processo de candidaturas, apoiar programas desportivos que promovam a generalização da prática desportiva do âmbito informal, recreativo ou competitivo (não federado). Podem-se candidatar entidades públicas ou privadas sem fins lucrativos e que tenham como atividade o desenvolvimento desportivo.

***Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-estar 2016-2025***

A Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar (ENPAF) é um programa estratégico da Direção-Geral da Saúde que após uma reunião com peritos da atividade física da HEPA, representantes do Ministério da Educação, do IPDJ, profissionais de saúde, profissionais de atividade física e representantes da DGS consideraram fundamental a construção da ENPAF de forma a reduzir o sedentarismo e promover um estilo de vida saudável devido à sua importância na prevenção de doenças crónicas não transmissíveis e o seu efeito benéfico em muitas doenças, perspetivando o “exercício como medicamento”. (Silva, et al., 2016, p.10)

A ENPAF identifica como sua visão “ter uma população residente em território nacional com baixos níveis de sedentarismo, fisicamente ativa”. A sua missão é “contribuir na criação, implementação e desenvolvimento de condições para que todas as pessoas residentes em território nacional reconheçam as vantagens, para a saúde, de adotarem comportamentos fisicamente ativos e para que todos, independentemente das suas condições de saúde, económicas, demográficas ou sociais, tenham a possibilidade de ter um estilo de vida ativo”. (Silva, et al., 2016, p.12)

Para melhorar a saúde dos portugueses através da promoção de atividade física, saúde e bem-estar, o ENPAF apresenta cinco objetivos fundamentais para alcançar essa missão a que se propõe.

O primeiro objetivo passa pela promoção da atividade física através de meios de comunicação como a internet e as redes sociais, através de espaços onde exista interação direta entre pessoas onde se pode fornecer informação adequada sobre atividade física e propostas de exercícios em espaços públicos,

em casa, nos espaços de lazer ou locais de trabalho e por ultimo promoção através de espaços onde se prestam cuidados de saúde com a divulgação dos benefícios da atividade física e da redução do sedentarismo para os diferentes grupos e pessoas. (Silva, et al., 2016, p.20)

O segundo objetivo introduz a importância dos profissionais de saúde. A sua relação direta com os utentes coloca-os numa posição privilegiada para a promoção de atividade física consoante as características de cada um. Para este ponto é realçado a necessidade da promoção da atividade física entre os próprios profissionais, a construção de orientações gerais sobre atividade física segundo as principais morbilidades e disponibilização aos profissionais, a formação sobre o aconselhamento de atividade física e um trabalho de parceria multisectorial entre os vários profissionais, serviços e estruturas. (Silva, et al., 2016, p.22)

O terceiro objetivo refere, tal como já amplamente discutido anteriormente, a importância do trabalho intersectorial. O documento destaca a importância de criar sinergias entre diversas instituições e entidades referindo o Ministério da Educação, o Ministério da Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, o IPDJ, os municípios, as empresas e as associações empresariais, as entidades clubes e associações desportivas, as associações não governamentais e outros intervenientes interessados em apoiar a promoção da atividade física. (Silva, et al., 2016, p.24-30)

O quarto objetivo é a investigação. Neste objetivo pretende-se ir avaliando a pratica de atividade física na população através de pesquisas, identificando barreiras que dificultem a prática de atividade física e determinando razões que condicionem as pessoas a praticas. Desta forma ir modelando os programas de atuação na promoção de atividade física. (Silva, et al., 2016, p.32)

Por ultimo objetivo a monotorização. A monotorização regular dos resultados obtidos pode levar a adaptações necessárias para a evolução do trabalho. A atualização de métodos em consonância com sugestões da OMS ou projetos desenvolvidos noutros países é referido no documento como bastante importante. (Silva, et al., 2016, p.35)



Esta estratégia nacional para a promoção de atividade física, saúde e bem-estar está em vigência no período de 2016 a 2025, convergindo com a estratégia do documento da OMS para a estratégia europeia para atividade física vigente no mesmo período.

### ***Programa nacional para a promoção da atividade física***

O Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF), com um período de implantação de 2016 até 2019 é um dos programas integrantes na ENPAF, alinhado também com o Plano Nacional de Saúde para 2016-2020. O PNPAF integra o documento, A Saúde dos Portugueses. (Direção-Geral da Saúde, 2106. p.66-75)

Este programa tem como visão, uma população nacional com baixos níveis de inatividade física em todo o ciclo de vida, motivada por níveis elevado de literacia física, autonomia e prontidão física inserida num ambiente físico e sociocultural facilitador de mais atividade física e menos tempo sedentário na escola e universidade, no lazer, no trabalho e na mobilidade. (DGS, 2016, p.67)

Em Portugal não existe um sistema integrado de vigilância para a atividade física e dessa forma os dados recolhidos e presentes no documento são recolhidos de recorrendo a metodologias e períodos temporais diferentes. (DGS, 2016, p.67)

Face à totalidade de dados disponíveis de vários estudos referenciados no documento, considerando atividades realizadas nos tempos de lazer com duração igual ou superior a 10 min por sessão, os autores estimam que 15 a 20% dos adultos portugueses realiza mais de 150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana. (DGS, 2016, p.68)

Para dados do exercício físico o PNPAF recorre ao Inquérito Nacional de Saúde e refere que nos momentos de lazer, quase 60% dos homens e 70% das mulheres não pratica exercício físico. (DGS, 2016, p.69)

Para além dos dados gerais de atividade física, o PNPAF apresenta dados em outras três temáticas importantes para este trabalho:

- Marcha/caminhada;
- Motivações e barreira para participar na atividade física;
- Meio ambiente e oportunidades para a atividade física.

Sobre a primeira temática, marcha e caminhada, segundo os dados do Inquérito Nacional da Saúde de 2014, citados no PNPAF, cerca de 40% dos portugueses desloca-se a pé 5 ou mais dias por semana, enquanto 39% nunca o faz. Segundo o Eurobarómetro “Sport and Physical Activity” de 2014, Portugal está entre os países europeus com menos minutos de caminhada. (DGS, 2016, p.70)

No que consta a motivos para participar em desporto e atividade física os três mais respondidos, segundo o Eurobarómetro “Sport and Physical Activity” de 2014 foram, “para melhorar a saúde”, “para relaxar” e “para melhorar a aparência física”. As três razões mais respondidas no que consta a não participar em desporto e atividade física foram “falta de tempo”, “falta de motivação ou interesse” e “é muito dispendioso”. (DGS, 2016, p.73)

Acerca dos locais de prática de desporto e atividade física, segundos os dados do Eurobarómetro “Sport and Physical Activity” de 2014, citado no PNPAF, os locais mais utilizados são os parques e locais ao ar livre, com 44% de respostas, as deslocações entre trabalho-casa, casa-escola ou casa-compras com 25% das respostas e os ginásios com 17%. (DGS, 2016, p.74)

Outro dado pertinente citado no PNPAF, retirado também do Eurobarómetro “Sports and Physical Activity” de 2014, é a perceção de oportunidade para a prática desportiva. Neste estudo as autoridades locais (autarquias e juntas de freguesia) são referidas como as que menos oferecem oportunidades, com 36% dos adultos a considerarem que cria oportunidades, 49% a considerar que não e 15% a responder que não sabe. (DGS, 2016, p.75)

O PNPAF estabelece então a realidade do país do que confere à atividade física bem como a quantificação dos comportamentos sedentários. Através das diversas fontes que o programa recolhe, identifica-se um país ainda inativo fisicamente e com uma grande necessidade de evolução no campo da promoção da atividade física como saúde e bem-estar.

### ***Programa do desporto escolar***

O Programa do Desporto escola atual está desenvolvido para o período entre 2017 e 2021.

O programa tem como visão que todos os alunos do sistema educativo pratiquem regularmente atividade física e desportivas. A missão está definida para estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção de sucesso dos alunos, estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. (Direção de Serviços de Projetos Educativos - Divisão de Desporto Escolar, 2017, p.12)

Os objetivos do programa passam por qualificar a oferta desportiva escolar, incentivar a procura do desporto escolar, articular a atividade desportiva com a organização escolar e consolidar a gestão do desporto escolar. (Direção de Serviços de Projetos Educativos - Divisão de Desporto Escolar, 2017, p.12-13)

O desporto escolar tem um papel importantíssimo no que consta à promoção da atividade física visto que é muito desde aqui que as crianças e futuros adultos se inteiram da necessidade de um estilo de vida ativo para uma melhor saúde, ou seja, a literacia da atividade física começa aqui mesmo, nas escolas, de forma a construir um futuro mais ativo e a contrariar os números de obesidade infantil já citados anteriormente neste trabalho.

### ***Relatório do Inquérito alimentar nacional e da atividade física***

O Inquérito alimentar nacional e de atividade física (IAN-AF) 2015-2016 foi desenvolvido por um consórcio de entidades e teve como promotor a Universidade do Porto. O Inquérito contou com um financiamento do Espaço Económico Europeu através do Programa EEA GRants – Iniciativas de Saúde Pública. Contou o apoio institucional da DGS, da Administração Central do Sistema de Saúde, das Administrações Regionais de Saúde, das Secretarias Regionais de Saúde dos Açores e da Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar.

Neste estudo, IAN-AF, participaram 6553 indivíduos, com idades entre os 3 meses e os 84 anos de idade sendo que aproximadamente 23% são crianças com idade inferior a 10 anos, 11% adolescentes (10-17 anos), 53% adultos (18-64 anos) e 13% idosos (65-84 anos). (Lopes, et al., 2017, p.15)

Salientar que este relatório é um estudo completíssimo na área de saúde, mas nesta dissertação apenas irei focar os dados de atividade física.

No que refere à prevalência dos níveis de atividades física, “sedentário”, “moderadamente ativo” e “ativo”, baseando-se no IPAQ, para indivíduos com mais de 14 anos, 43% foram considerados sedentários, 30% muito ativos e 27% ativos demonstrando uma prevalência mais significativamente ativa, 57%. (Lopes, et al., 2017, p.53)

Especificamente sobre a prática de atividade física desportiva ou de lazer programada (exercício físico) com caráter regular, a prevalência nacional deste valor foi de 41,8%. As crianças (3-9 anos) apresentaram a prática mais regular, 61%, os adolescentes (10-17 anos) com um valor ligeiramente inferior, 59%, os adultos (18-64 anos) com 40,3% e os idosos (65-84 anos) apenas com 33,1%, demonstrando um claro decréscimo da prática regular de atividade física com o aumentar da idade. (Lopes, et al., 2017, p.58)

Para além da idade a prevalência da atividade física desportiva programada e regular também mostra grandes diferenças consoante o nível de escolaridade. Para indivíduos com nenhum nível escolar, 1º e 2º ciclo do ensino básico o valor é de aproximadamente 36%, para indivíduos com 3º ciclo do ensino básico e secundário o valor é de cerca de 51% e para indivíduos com o ensino superior é de aproximadamente 80%. (Lopes, et al., 2017, p.60)

### **2.3.3 O papel das autarquias locais na atividade física e desporto**

A lei n.º 75/2013 de 12 de Setembro estabelece o regime jurídico das autarquias locais. Ao abrigo da alínea (d, do n.º 2 do artigo 7.º, as freguesias dispõem de atribuições no domínio da cultura, tempos livre e desporto e, o artigo 16º da presente lei estabelece na alínea t) do n.º1 que compete à junta de freguesia “promover e executar projetos de intervenção comunitária nas áreas

de ação social, cultura e desporto” e, segundo a alínea v) do mesmo número, “compete à junta de freguesia apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra de interesse para a freguesia.”.

No que se refere à competência do município ao abrigo da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º, “compete à câmara municipal apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra de interesse para o município, incluindo aquelas que contribuam para a promoção da saúde e de prevenção de doenças.”.

No documento da ENPAF enaltece-se que a criação de parcerias com as autarquias locais potencia a promoção de atividade física e realça os seguintes pontos:

- Promover a organização de programas comunitários para a promoção de um estilo de vida visando o envolvimento e a participação de todas as pessoas em ambientes seguros;
- Otimizar a utilização de espaços desportivos, como por exemplo espaços escolares, em horários não ocupados;
- Promover e incentivar o desenvolvimento e investimentos em boas práticas urbanísticas;
- Desenvolver interações com áreas do ambiente e dos transportes, visando a promoção do uso de meios não poluentes e da sua utilização e estacionamento em seguranças;
- Identificar eventuais parceiros que estejam interessados na promoção da atividade física, cooperando, planeando e implementando diferentes projetos;
- Compartilhar recursos relevantes que suportem a colaboração, promovendo o envolvimento efetivo de todos os intervenientes (contratos de partilha de espaços para que os profissionais da atividade física possam orientar diferentes atividades).

(Silva, et al., 2016, p.26-28)

### 3. ATIVIDADE FÍSICA NO MUNICÍPIO

#### 3.1. O Concelho de Abrantes

##### 3.1.1. Caracterização geográfica

O concelho de Abrantes é o maior em dimensão da região do Médio Tejo. Pertence ao distrito de Santarém, integrando a NUT II da Região Centro. Os concelhos limítrofes são o Sardoal e Vila de Rei a Norte, Mação e Gavião a Este, Ponte de Sôr e Chamusca a Sul e Constância e Tomar a Oeste. Com uma área de 713.46 km<sup>2</sup>, após a reorganização administrativa do território em 2013, o município divide-se agora em 13 freguesias. Abrantes é a cidade mais central do país, com uma rede de acessibilidades que permite a rápida ligação a qualquer ponto do país e mesmo a Espanha. (Abrantes Município, 2015)

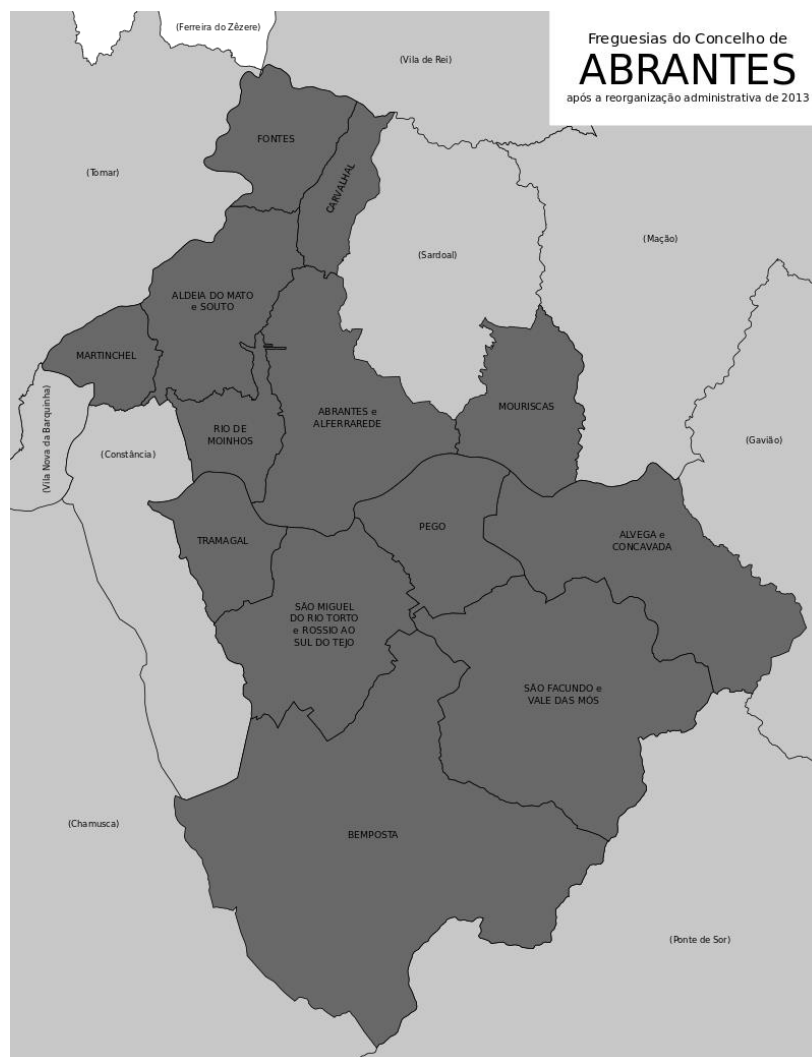


Figura 7 - Freguesias do Concelho de Abrantes após a reorganização de 2013. Obtido de: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Abrantes>

### 3.1.2 Caracterização demográfica

População residente						
Abrantes	Sexo	Grupo etário				
		Total	0 - 14 anos	15 - 24 anos	25 - 64 anos	65 e mais anos
	Homens e Mulheres	39325	4947	3510	20624	10244
	Homens	18950	2564	1827	10281	4278
	Mulheres	20375	2383	1683	10343	5966

Quadro 1 - População Residente no Concelho de Abrantes por sexo e grupo etário

Nota. Fonte INE, Censos 2011.

Segundo os dados do quadro 1, o concelho apresenta uma população residente de 39 325 pessoas. Podemos verificar que em termos de sexo há uma pequena superioridade de cerca de 1500 indivíduos femininos em relação aos masculinos, que se verifica substancialmente na faixa etária acima dos 65 anos.

No que refere à estratificação da população por faixas etárias observamos um claro desenho de envelhecimento populacional, característica da zona interior de Portugal. Podemos verificar que a população entre os 0 e os 24 anos é inferior à população acima dos 65 anos, e duas vezes menos a população entre os 25 e os 64 anos.

Local de residência	População residente	Densidade populacional	Índice de envelhecimento	Índice de dependência de idosos	Índice de dependência de jovens	Índice de dependência total
	N.º	N.º/km <sup>2</sup>	N.º	N.º	N.º	N.º
Médio Tejo	220661	95,70	174,10	38,20	22	60,20
<b>Abrantes</b>	<b>39325</b>	<b>55</b>	<b>207,10</b>	<b>42,50</b>	<b>20,50</b>	<b>62,90</b>
Alcanena	13868	108,90	176,80	37,80	21,40	59,20
Constância	4056	50,50	140,40	33,80	24,10	57,90
Entroncamento	20206	1471,90	112,30	27,50	24,50	52
Ferreira do Zêzere	8619	45,30	228,30	49,70	21,80	71,50
Sardoal	3939	42,80	223,10	45	20,20	65,20
Tomar	40677	115,80	195,60	41	21	61,90
Torres Novas	36717	136	173	38,30	22,10	60,40
Vila Nova da Barquinha	7322	147,80	181,80	40,50	22,30	62,80
Ourém	45932	110,30	152,40	34,90	22,90	57,80

Quadro 2 - Índices Populacionais por local de residência nos concelhos do Médio Tejo

Nota. Fonte INE, Censos 2011.

Comparando o concelho de Abrantes com outros concelhos do Médio Tejo verificamos que Abrantes é o 3º concelho mais populoso da região, acima da média do Médio Tejo, no entanto é o 4º com mais baixa densidade populacional, 55 pessoas por km<sup>2</sup>. Em termo de índice populacionais apresenta o 3º índice de envelhecimento mais alto entre os concelhos, acima da média do Médio Tejo. Segue essa tendência no índice de dependência de idosos e no índice de dependência total onde em ambos se registam acima da média do Médio Tejo. Apenas no índice de dependência de jovens se verifica um valor inferior à média dos concelhos do Médio Tejo.

Localidade	População empregada	População desempregada			População ativa	Taxa de desemprego
		Total	Procura 1º emprego	Procura novo emprego		
Médio Tejo	86 535	10 471	1 921	8 550	97 006	10,79
<b>Abrantes</b>	<b>14 444</b>	<b>2 266</b>	<b>380</b>	<b>1 886</b>	<b>16 710</b>	<b>13,56</b>
Alcanena	5 822	631	103	528	6 453	9,78
Constância	1 645	203	44	159	1 848	10,98
Entroncamento	8 759	1 026	218	808	9 785	10,49
Ferreira do Zêzere	3 053	262	43	219	3 315	7,9
Sardoal	1 410	202	53	149	1 612	12,53
Tomar	14 598	2 228	400	1 828	16 826	13,24
Torres Novas	15 001	1 599	303	1 296	16 600	9,63
Vila Nova da Barquinha	2 737	290	48	242	3 027	9,58
Ourém	19 066	1 764	329	1 435	20 830	8,47

Quadro 3 - Índices do emprego por local de residência no Médio Tejo

Nota. Fonte INE, Censos 2011.

Em termos de emprego, Abrantes é o 4º concelho do Médio Tejo com mais população empregada, no entanto é também o concelho com mais população desempregada e com consequente taxa de desemprego mais elevada. Abrantes apresenta 16710 pessoas ativas profissionalmente, empregadas e desempregadas, o que representa uma taxa de atividade de 42,5%.



### 3.1.3 Caracterização desportiva

#### 3.1.3.1 Infraestruturas

Freguesias	Parque radical	Estação de Canoagem	Centro Equestre	Piscina	Pista de Atletismo	Pavilhão desportivo	Campo de futebol	Campo de ténis	Polidesportivo	Circuito de Manutenção	Campo de Desportos de praia	Parque náutico de recreio	Ginásio	Total
Aldeia do Mato e Souto												1		1
Abrantes e Alferrarede	1		1	2	1	4	6	1	5	2	1		6	30
Alvega e Concavada		1					2		2					5
Bemposta							2		1					3
Carvalhal							1							1
Fontes									1					1
Martinchel														0
Mouriscas							2		2					4
Pego			1				1							2
Rio de Moinhos							2		3	1				6
Rossio ao Sul do Tejo e São Miguel do Rio Torto		1	1			1	3		4					10
São Facundo e Vale das Mós				1			3		3					7
Tramagal				1		1	1	1	1					5
<b>Abrantes</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>75</b>

Quadro 4 - Infraestruturas do concelho de Abrantes por freguesia

Nota. Fonte Site da Câmara Municipal de Abrantes.

### ***Parque Radical***



Figura 8 - Parque Radical. Retirado de: Site da Câmara Municipal de Abrantes

Localizado no Centro Histórico de Abrantes, nomeadamente junto ao Castelo de Abrantes, este é um espaço que atrai principalmente jovens que se dedicam à prática de desportos radicais. O equipamento possibilita a prática de desportos de bicicleta, skate e patins. A gestão deste espaço está a cargo da Camara Municipal de Abrantes que recentemente procedeu a uma intervenção de requalificação ao nível de piso e reequipamento com 10 novas rampas e duas plataformas para patins.

### ***Estação de canoagem***



Figura 9 - Vista exterior estação de canoagem: Rossio e Alvega. Retirado do Site da Câmara Municipal de Abrantes

Existem duas estações de canoagem no concelho, a do Rossio ao Sul do Tejo e a de Alvega. A primeira mais direcionada ao desporto náutico na ótica da competição e a segunda mais direcionada a lazer e recreio.

### ***Piscinas***



*Figura 10 - Piscinas: Municipal do Tramagal e Complexo Municipal de Piscinas. Retirado do Site da Câmara Municipal de Abrantes*

Existem 4 complexos de piscinas, duas de gestão municipal, complexo municipal de piscinas e a piscina municipal do tramagal e duas de gestão privada, a piscina do Aquavital e a piscina do Vale das Mós. O complexo municipal de piscinas, a maior infraestrutura de piscinas do concelho, conta com uma piscina de 25 metros com capacidade para receber competições, um taque de aprendizagem e uma piscina exterior aberta apenas na época de Verão.

### ***Parque náutico de recreio***



*Figura 11 - Parque Náutico da Aldeia do Mato. Retirado do site da Câmara Municipal de Abrantes*

O Parque Náutico da Aldeia do Mato é uma zona substancialmente turística. Dispõe de infraestruturas de apoio a equipamentos de desportos náuticos, percursos fluviais, um cais de acostagem e dois planos de piscinas flutuantes. É um espaço de lazer e recreio nas margens do Zêzere que também recebe provas de cariz desportivo.

### ***Centros Equestres***



*Figura 12* - Centro equestre de Abrantes. Retirado do site da Câmara Municipal de Abrantes

Existem três espaços destinados à prática de hipismo no concelho, sendo que o centro equestre de Abrantes também está apto a receber atividades como rappel, slide, passeios de BTT, moto 4 e tiro.

### ***Pista de Atletismo***



*Figura 13* - Pista de Atletismo. Retirado do site da Câmara Municipal de Abrantes

A pista de Atletismo de Abrantes é um espaço de gestão municipal integrada no Estádio Municipal de Abrantes.

### ***Polidesportivos***



*Figura 14* - Polidesportivo Rogério Ribeiro; Rio Moinhos. Retirado do site da Câmara Municipal de Abrantes

No total concelhio o município de Abantes conta com 22 polidesportivos espalhados por quase todas as freguesias. A maioria são de utilização livre enquanto outros obrigam a reserva, existem ainda dois deles que pertencem a duas escolas do concelho.

### ***Circuito de Manutenção***



*Figura 15* - Circuito de manutenção Pucariça/Rio de Moinhos; Castelo. Retirado do site da Câmara Municipal de Abrantes

Os 3 circuitos de manutenção que existem no concelho são espaços exteriores, que permitem o contanto com o meio ambiente e ao mesmo tempo estão preparados para dar resposta aos utentes que os procuram para a realização de exercícios físicos estabelecidos e organizados. Estes espaços são importantes porque permitem fomentar a prática desportiva e realizar uma manutenção física regular.

### ***Campos de Futebol***



*Figura 16* - Campos de Futebol: n.º 1 de Abrantes; n.º 3 do Rossio ao Sul do Tejo. Retirado de site da Câmara Municipal de Abrantes

Tal como no caso dos Polidesportivos existe um grande numero de campos de futebol no concelho, mais propriamente 23. A cargo de gestão municipal encontram-se três deles, sendo que os outros são gestão de outras entidades como clubes ou associações. Nos últimos anos o município em conjunto com os clubes e associações tem-se esforçado para substituir os vários campos de futebol de terra batida por relva sintética, mas muitos dos campos ainda são de terra batida.

### ***Pavilhões Desportivos***



*Figura 17* - Pavilhões desportivos: Rossio ao Sul to Tejo; Tramagal. Retirado de site da Câmara Municipal de Abrantes

Os pavilhões desportivos no concelho existem dois de gestão municipal Pego e Tramagal, três escolares e um de um clube desportivo.

### ***Campos de Ténis***



*Figura 18 - Campos de Ténis: Alto de Santo António; Tramagal. Retirado de Site da Câmara Municipal de Abrantes*

Os dois campos de ténis existentes no concelho são de gestão privada. Ambos têm dois courts, sendo que os de Tramagal são de piso sintético e os do Alto de Santo António são de relva sintética.

### ***Ginásios***

Não existe nenhum local no site da Câmara de Abrantes que enumere o número de instalações desportivas do tipo ginásio/sala de fitness no Concelho. Após uma pesquisa encontrei cinco espaços com essas características. Um de gestão municipal que se encontra dentro do estádio municipal, mas que não é um ginásio municipal, é apenas um espaço de treino existente no estádio que pode ser frequentado por cidadãos do concelho. De gestão privada existem no concelho o Crossfitness club, o Ginásio, Estética e Nutrição, Iconic Gym, e o Aquavital Health Club.

Durante a elaboração deste trabalho foi aberto um novo espaço privado de fitness na cidade de Abrantes, o Always Fitness.

### ***Cidade Desportiva***

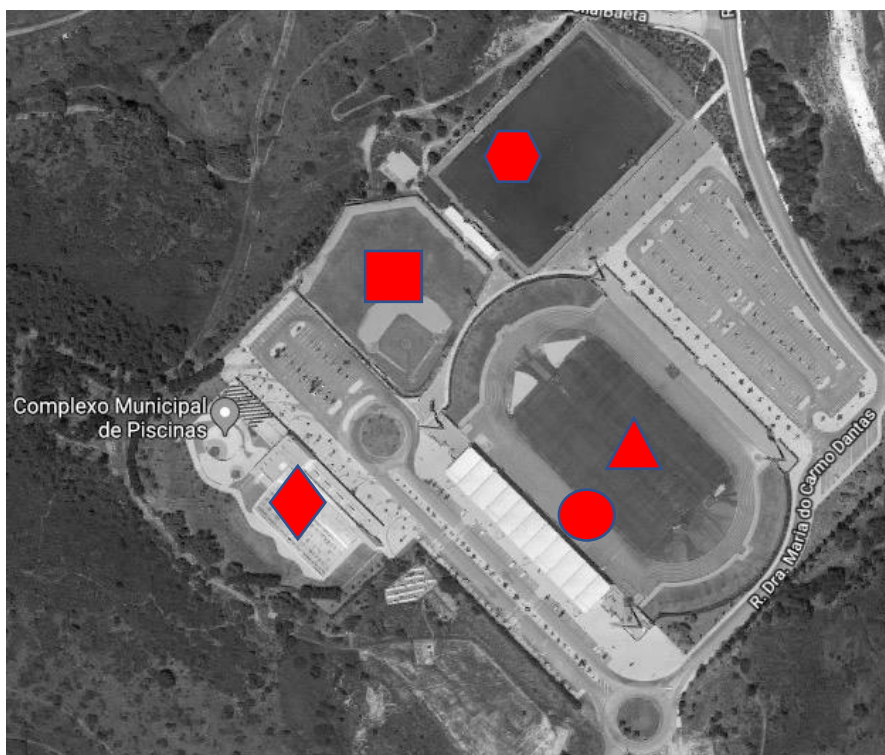







Figura 19 - Imagem satélite da cidade desportiva de Abrantes. Retirado do Google Maps

Legenda da figura:

-  - Complexo Municipal de Piscinas
-  - Campo de Basebol
-  - Pista de Atletismo
-  - Campo de Futebol 1 (relva natural)
-  - Campo de Futebol 2 (relva sintética)

A Cidade Desportiva é uma infraestrutura de construção moderna, concebida com elevados padrões de qualidade, que pretende fomentar a prática de desporto oferecendo equipamentos necessários a várias modalidades. A Cidade Desportiva congrega um Estádio Municipal de Futebol com Campo de Futebol relvado e Pista de Atletismo, dois campos de futebol com relva sintética sendo que um é acessório ao estádio e outro fica noutra freguesia do concelho sendo considerado campo complementar. Contempla ainda um campo de basebol e o Complexo Municipal de Piscinas com piscinas interiores e exteriores.



Segundo a informação do site da câmara de Abrantes, existem vários tipos de infraestruturas desportivas no concelho de Abrantes. Destaca-se que trinta destas instalações encontram-se na freguesia de Abrantes e Alferrarede e outras dez na freguesia de Rossio ao Sul do Tejo, freguesia mais próxima da área urbana da cidade de Abrantes. Ou seja, das setenta e cinco instalações, quarenta, mais de 50% encontra-se na zona urbana da cidade de Abrantes.

A instalação de circuitos de manutenção é uma boa política de promoção de atividade física na população pois é um espaço de acesso livre com um circuito de treino marcado acessível a todos e que pode conciliar o lazer, a natureza e atividade física num só local. Atualmente no município apenas existem três espaços e apenas um dele é fora da freguesia de Abrantes e Alferrarede.

### **3.1.3.2. Programas Desportivos**

No sector de desporto do site da câmara municipal de Abrantes, (<http://cm-abrantes.pt/index.php/pt/2014-12-09-16-55-06/desporto>), podemos encontrar um separador para os programas desportivos no concelho. Foram também consultados o plano de atividades desportivas para 2017 e a agenda cultural e desportiva de Abrantes. O sector de desporto do site da câmara apresenta em forma de notícia as atividades desportivas a ocorrer brevemente e vai atualizando as próximas atividades desportivas, algo que também pode ser consultado na página home do site.

No mapa anual de atividades desportivas no município, que me foi facultado pelo responsável de desporto da Câmara de Abrantes, encontram-se iniciativas desportivas do concelho e que procuram a promoção de atividade física no concelho.

### ***Formação desportiva***

O programa de formação desportiva tem como finalidade promover a formação contínua dos recursos humanos existentes e perceber os interesse, motivações e expectativas desportivas da população com vista a dar resposta

em termos formativos. Exemplos, futebol de formação no concelho, curso de iniciação à orientação, curso de árbitros, anotadores e treinadores de basebol.

### ***Férias jovens***

O programa férias jovens apesar de não ser um programa exclusivamente desportivo apresenta uma grande quantidade de atividades desportivas na sua génese. O programa engloba os projetos “Verão ativo”, “Natal é festa” e “Pascoa em Movimento”. O programa destina-se a jovens entre os 6 e os 16 anos e tem como objetivo principal dinamizar as férias das crianças e jovens principalmente com atividades físicas e culturais.

### ***Desporto é vida***

Este programa tem como objetivo oferecer atividades lúdico/desportivas a toda a população do concelho de Abrantes, independentemente da idade, sexo e condição. É um programa que visa contribuir para a criação de estilo de vida saudável, aliando o exercício à saúde física e mental. Nos objetivos deste programa podemos ler que pretende sensibilizar a população para os benefícios do exercício físico e tentar corresponder as necessidades e expectativas da população na ocupação de tempos livres. Apresenta então dois projetos para alcançar esses objetivos.

O projeto de animação desportiva de espaços públicos conta com as seguintes atividades, desporto no Castelo, futebol de praia, râguebi de praia e voleibol de praia, festivais de natação master de Hidroginástica e o torneio concelhio de escolinhas de futebol.

O projeto naturalmente desporto conta com as seguintes atividades, cicloturismo, orientação, rotas de BTT, passeio de Canoagem, percursos pedestres, festival náutico e Dia Mundial do Coração,

### ***Melhor exercício, mais saúde***

É o programa de promoção do exercício físico para adultos e seniores que tem o propósito de contribuir para a qualidade de vida dos mesmos. Para este

programa no site da câmara de Abrantes apenas encontramos a atividade, Torneio de Veteranos.

### ***FINABRANTES***

O FINABRANTES é o programa de financiamento desportivo. É através deste programa de regulamentos de apoio às associações concelhias que as associações podem pedir verbas para as suas atividades relacionadas com desporto. O programa apoia atividades de âmbito desportivo nas vertentes de recreação e competição.

### ***Crescer saudável***

O programa crescer saudável é um programa que foca o seu trabalho em crianças de idade escolar e pré-escolar. Tem como objetivos sensibilizar a comunidade escolar para a importância da prática desportiva na melhoria da saúde e procura fomentar a prática desportiva como meio de desenvolvimento físico e social das crianças. As atividades deste programa são a escola de natação da Câmara Municipal de Abrantes, o protejo de iniciação à atividade lúdica e desportiva no pré-escolar, os jogos da pequenada e os jogos de Abrantes no dia mundial da criança.

### ***Grandes eventos***

Este programa caracteriza-se pela organização de eventos desportivos de carácter permanente no concelho. Tem como objetivo principal rentabilizar os espaços desportivos, apoio ao desporto de alta competição e através disso promover desporto de agrado ao público, criando um ambiente de festa e convívio à volta destes acontecimentos. Os eventos deste programa são o Torneio Internacional de Iniciados, o Challenge 15km de natação, o Aquapaper, o campeonato nacional de clubes de 3ª e 4ª divisão de natação, o Downhill urbano, o campeonato regional de provas combinadas de atletismo, o grande premio de Atletismo 25 de Abril, o Torneio internacional Vale do Tejo em futebol, a Milha Urbana João Campos, o Raid BTT, a Volta ao concelho de Abrantes em Ciclo turismo e o Campeonato nacional de Esperanças de Canoagem.

### ***Outros eventos***

Fora os eventos encontrados no site da câmara de Abrantes existe um projeto no município que pretende dinamizar o dia-a-dia dos utentes de Instituições Particulares de solidariedade social do Concelho. O Projeto + Vida foi implementado em janeiro de 2015 e continua até hoje. O projeto proporciona atividades de pratica regular de atividade física adequadas à 3ª Idade. O objetivo passa por prevenir e combater o sedentarismo e as doenças associadas. O projeto culmina com o encontro Gerontolímpico realizado no dia 29 de Junho de 2017. Este projeto poderia estar inserido no programa “Melhor exercício, mais saúde”.

A atividade “A menina dança?” é uma iniciativa de convívio entre as gerações seniores através da dança. Proporcionando um ambiente de familiaridade nas instituições de solidariedade assim como na comunidade em geral. Apesar de não ser uma iniciativa desportiva, o facto de recorrer a uma atividade física para promover o convívio torna-a também uma iniciativa que poderia ser incluída, por exemplo em “Melhor exercício, Mais saúde”. Os bailes ocorrem uma vez por mês em vários pontos do concelho de Abrantes.

A câmara municipal de Abrantes apresenta uma variedade de programas desportivos sendo que o programa desporto é vida, o programa melhor exercício mais saúde o projeto + vida estão diretamente relacionados com a promoção de atividade física. Existe já na área desportiva da câmara de Abrantes uma preocupação com a promoção de atividade física. Destaco que o programa melhor exercício, mais saúde é um programa que segundo as informações existentes no site da câmara deixa muito a desejar pois apenas consta dele a atividade, torneio de veteranos. É um programa que podia ter um impacto fundamental no concelho com atividades de promoção de exercício físico à população sénior do concelho.

No programa desporto é vida encontramos atividades que são realizadas pelas diferentes localidades do concelho de Abrantes. São promovidas pelo gabinete de desporto em coordenação com as juntas de freguesia e ou as



### 3.2.2. Caracterização demográfica

População residente						
	Sexo	Grupo etário				
		Total	0 - 14 anos	15 - 24 anos	25 - 64 anos	65 e mais anos
Abrantes	Homens e Mulheres	39325	4947	3510	20624	10244
	Homens	18950	2564	1827	10281	4278
	Mulheres	20375	2383	1683	10343	5966
Martinchel	Homens e Mulheres	604	47	51	311	195
	Homens	299	23	28	160	88
	Mulheres	305	24	23	151	107

Quadro 5 - População residente de Abrantes e Martinchel por sexo e grupo etário

Nota. Fonte INE, Censos 2011.

Segundo os Censos 2011, a freguesia de Martinchel apresenta uma população residente de 604 pessoas e uma densidade populacional de 35,4 pessoas por km<sup>2</sup>. A freguesia de Martinchel representa 1,5% da população do concelho de Abrantes e tal como podemos verificar no próximo quadro, após a reorganização administrativa tornou-se a freguesia menos populosa do concelho de Abrantes.

Podemos verificar que em termos de sexo não há diferenças significativas na população sendo uma distribuição semelhante entre masculino e feminino em todos os grupos etários.

No que refere à estratificação da população por faixas etárias observamos um claro desenho de envelhecimento populacional, característica do próprio concelho de Abrantes. Podemos verificar que a população entre os 0 e os 24 anos é inferior à população acima dos 65 anos, e três vezes menor que a população entre os 25 e os 64 anos.

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA - XXII Mestrado em Gestão do  
Desporto

Local de residência Freguesias segundo a antiga organização administrativa	População residente	Densidade populacional	Índice de envelhecimento	Índice de dependência de idosos	Índice de dependência de jovens	Índice de dependência total
	N.º	N.º/ km²	N.º	N.º	N.º	N.º
Abrantes	39325	55	207,1	42,5	20,5	62,9
Aldeia do Mato	441	13,9	693,6	110,3	15,9	126,2
Alferrarede	3884	161,5	159,8	36,3	22,7	59,1
Alvega	1499	27,1	320,7	58,7	18,3	77
Bemposta	1795	9,6	379,5	53,5	14,1	67,6
<b>Martinchel</b>	<b>604</b>	<b>35,4</b>	<b>414,9</b>	<b>53,9</b>	<b>13</b>	<b>66,9</b>
Mouriscas	1832	52,3	518,4	82,6	15,9	98,5
Pego	2431	67,4	225,3	46,7	20,7	67,4
Rio de Moinhos	1202	60	239,4	47,2	19,7	66,9
Rossio ao Sul do Tejo	2012	306,8	181,3	42,2	23,3	65,5
São Facundo	927	11,5	438,3	72,3	16,5	88,8
Abrantes (São João)	1699	769,2	241,6	46,4	19,2	65,6
São Miguel do Rio Torto	2869	54,8	351,5	55,3	15,7	71,1
Abrantes (São Vicente)	11622	304,2	89,8	22,4	24,9	47,3
Souto	418	31,9	653,9	76,6	11,7	88,3
Tramagal	3500	145,2	293,5	53,1	18,1	71,2
Vale das Mós	588	24	395,7	52,4	13,2	65,6
Concavada	653	31,8	149,5	35,3	23,6	58,9
Fontes	627	22	437,3	63,2	14,5	77,6
Carvalhal	722	41,2	675,7	57,5	8,5	66

Quadro 6 - Índices populacionais do concelho de Abrantes por freguesia de residência

Nota. Fonte INE, Censos 2011.

No quadro 6 podemos verificar que Martinchel apresenta um índice de envelhecimento superior à média do concelho de Abrantes. Segundo os dados de 2011, apresentava o 6º valor mais alto entre as antigas 22 freguesias. No índice de dependência de idosos apresenta também valor superior ao da média do concelho, com o 8º valor mais alto no concelho. No índice de dependência de jovens apresenta valor inferior ao da média, ou seja, existem 13 jovens por 100 pessoas ativas. No índice de dependência total Martinchel já apresenta um valor próximo ao da média, mesmo que continue acima da mesma.

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA - XXII Mestrado em Gestão do Desporto

Localidade Freguesias segundo a antiga organização administrativa	População empregada	População desempregada			População ativa	Taxa de desemprego
		Total	Procura 1º emprego	Procura novo emprego		
Abrantes	14444	2266	380	1886	16710	13,56
Aldeia do Mato	90	19	2	17	109	17,43
Alferrarede	1519	217	35	182	1736	12,50
Alvega	404	83	12	71	487	17,04
Bemposta	619	91	7	84	710	12,82
<b>Martinchel</b>	<b>166</b>	<b>29</b>	<b>3</b>	<b>26</b>	<b>195</b>	<b>14,87</b>
Mouriscas	494	86	11	75	580	14,83
Pego	897	159	18	141	1056	15,06
Rio de Moinhos	428	63	7	56	491	12,83
Rossio ao Sul do Tejo	760	121	18	103	881	13,73
São Facundo	290	69	7	62	359	19,22
Abrantes (São João)	626	92	23	69	718	12,81
São Miguel do Rio Torto	926	176	35	141	1102	15,97
Abrantes (São Vicente)	5214	663	151	512	5877	11,28
Souto	118	18	3	15	136	13,24
Tramagal	1163	173	17	156	1336	12,95
Vale das Mós	192	59	0	59	251	23,51
Concavada	207	61	8	53	268	22,76
Fontes	123	25	10	15	148	16,89
Carvalhal	208	62	13	49	270	22,96

Quadro 7 - Índices de emprego no concelho de Abrantes por freguesia de residência

*Nota.* Fonte INE. Censos 2011.

Analisando os dados do emprego, Martinchel tem uma população empregada de 166 pessoas, que na anterior organização administrativa representava a 4ª mais baixa, mas como após 2013 as freguesias de Aldeia do Mato e Souto se uniram, apresenta a 2ª mais baixa população empregada à frente da freguesia de Fontes. Em termos de desemprego tem apenas 29 pessoas nesta condição, a 2ª mais baixa do concelho logo atrás de Fontes, apresentando, no entanto, uma taxa de desemprego de 14,87%, superior à média concelhia. Sobre a população ativa, Martinchel representa 1,1% da população ativa do concelho, sendo a 2ª mais baixa.



### **3.2.3. Caracterização desportiva**

#### **3.2.3.1. Infraestruturas**

Como podemos observar no quadro 4, segundo as informações que podemos encontrar no site da câmara não existe nenhuma infraestrutura desportiva na freguesia. Assim sendo Martinchel é a única freguesia entre as 13 do concelho que não tem qualquer infraestrutura desportiva.

No entanto podemos verificar a existência do Campo de Jogos de S. Sebastião na freguesia. Este espaço está localizado em pleno centro da localidade de Martinchel próximo da Junta de Freguesia, recinto de festas, sede da Associação ACLAMA e do posto médico. A sua placa inaugurativa indica uma requalificação em 2009. Este recinto apresenta um piso de cimento com marcações de futsal, duas balizas e uma zona anexa com tabela de basquetebol. O piso e a tabela, no entanto, encontram-se em mau estado não se reconhecendo bem linhas e a tabela não está bem fixa. O campo não dispõe de vestiários ou balneários. A freguesia não dispõe portanto de nenhum espaço desportivo em boas condições que possa ser referência para atividades de promoção de atividade física.



*Figura 21 - Campo de Jogos de S. Sebastião, Martinchel (Placa informativa no exterior)*



Figura 22 - Campo de Jogos de S. Sebastião, Martinchel (Vista a partir do Largo principal de Martinchel)



Figura 23 – Campo de Jogos de S. Sebastião, Martinchel (Zona anexa ao campo de jogos com tabela de basquetebol e bancada)





Figura 24 - Campo de Jogos de S. Sebastião, Martinchel (Vista do piso do recinto)



Figura 25 - Campo de Jogos de S. Sebastião, Martinchel (Vista do piso e baliza)

### **3.2.3.2. Programas desportivos**

Os programas desportivos na freguesia restringem-se aos programas da câmara que são extensíveis às freguesias. Não existe na Junta de Freguesia de Martinchel atividades organizadas ou promovidas em exclusivo pela Junta na área da promoção de atividade física. No ano de 2017 realizaram-se a Caminhada Passeio pedestre no dia 11 de Novembro e os Jogos Tradicionais no dia 4 de Março.

A Associação ACLAMA, Associação cultural dos amigos de Martinchel, tinha também disponível um programa desportivo com aulas de zumba e outras atividades físicas, que decorriam às terças e quintas-feiras na sede e serviam a freguesia, mas o programa terminou no verão de 2017.

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1. Modelo de análise**

O estudo seguirá os métodos de uma investigação descritiva que procurará conhecer os níveis de atividade física e exercício físico da população adulta e sénior da freguesia de Martinchel, bem como da sua consciencialização para a importância de um estilo de vida fisicamente ativo de forma a analisar posteriormente a necessidade de um plano de ação na freguesia para criar ou melhorar a promoção de atividade física na população de Martinchel

### **4.2. Amostra**

A amostra selecionada para o levantamento deste estudo foram os residentes da freguesia de Martinchel, com uma população residente, segundo Censos 2011, de 604 pessoas.

Sendo o alvo a população jovem, adulta e sénior, para a amostra apenas foram considerados os residentes com uma idade igual ou superior a 15 anos, restringindo a população alvo, universo, a 553 indivíduos.

Recorrendo à estratificação por grupos etários do INE nos Censos 2011 efetuou-se então à seguinte divisão: Jovens (15 – 24 anos), Adultos (25 - 64 anos), Idosos I (65 – 74 anos) e Idosos II (75 ou mais anos).

A amostra conseguida foram 71 indivíduos. Não foi estratificada passando o objetivo por alcançar o maior número de residentes possível, para que pudesse resultar numa generalização dos resultados para a população da freguesia. Devido às limitações de tempo foi conseguida uma amostra de apenas 71 indivíduos, valor que representa cerca de 13% do universo total.

### **4.3. Questionário**

Tendo em conta o tipo de estudo em causa como modelo de recolha de dados escolhido foi o questionário. O questionário será de tipo inquérito pois segundo Ketele & Roegiers (1993, p.200) como o estudo aborda de um tema preciso junto da população em que a amostra se determina a fim de precisar

certos parâmetros este é o tipo de recolha de dados é o indicado para a investigação.

A elaboração do questionário foi desenvolvida após consulta de vários questionários sobre atividade física e saúde.

O questionário é formado por 25 perguntas agrupadas em 5 grupos:

- Grupo I – Informações gerais – recolha das informações gerais dos indivíduos. Idade, sexo, localidade de residência e situação profissional;
- Grupo II – Estado de Saúde – verificação da existência de problemas de saúde relacionados ou potenciados pela inatividade física;
- Grupo III – Atividade física – neste grupo inquiria-se para a dificuldade em realização de tarefas físicas comuns no dia a dia e questionava-se a perceção da pessoa se tem uma vida ativa ou não;
- Grupo IV – Exercício físico – saber se o indivíduo pratica ou não exercício físico. Se não principais motivos, se sim conhecer a frequência, tipo, duração e locais de prática;
- Grupo V – Atividade física em Martinchel – neste grupo questionava-se a participação e ou conhecimento das atividades desportivas realizadas entre a Junta e a Câmara na freguesia, bem como numa ultima pergunta pedia-se de forma aberta sugestões relacionadas com atividade física e exercício físico que pudessem ser benéficas implementar na freguesia.

#### **4.4 Aplicação do questionário**

A aplicação do questionário ocorreu de duas formas. Devido à situação geográfica dispersa da freguesia, distribuída em várias pequenas localidades, o questionário foi aplicado em versão online e através uma de recolha no terreno. O questionário da recolha de terreno era exatamente o mesmo sendo que no terreno era eu que me deslocava a casa dos residentes e inseria os dados

diretamente num questionário online no meu computador assistindo as pessoas no momento do preenchimento.

Na recolha online foi recorrido à plataforma Google Forms para a elaboração, divulgação e recolha de respostas. A sua partilha foi feita na página da comunidade de Martinchel na rede social Facebook. O questionário esteve online entre os dias 1 e 31 de Dezembro.

A recolha de terreno decorreu entre os dias 2 e 9 de Dezembro. Foi toda realizada por mim que me desloquei por quase toda a freguesia questionando as pessoas na rua, em casa e em grupos de encontro.

#### **4.5 Tratamento de dados**

O tratamento de dados foi executado recorrendo ao programa informático para análise estatística SPSS.

## 5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Após recolhidos os dados através dos questionários analisados os dados provenientes da recolha através dos questionários realizados e do tratamento dos dados através do programa SPSS. Simultaneamente serão discutidos os resultados segundo a interpretação dos dados expostos.

### Grupo I – Informações Gerais

#### Questão: “Sexo”

Observamos a existência de 23 indivíduos do sexo masculino na amostra e de 48 do sexo feminino.

Resposta	Frequência	Percentagem
Masculino	23	32,4
Feminino	48	67,6
Total	71	100,0

Quadro 8 – Sexo

#### Questão: “Idade”

A faixa etária com mais indivíduos na amostra é a dos Adultos (25 -64 anos) com 40 indivíduos, seguida pela dos Idosos I (65 – 74 anos) com 13 respostas, semelhante à dos Idosos II (75 ou mais anos) com 11 indivíduos e a com menos representação é a dos Jovens (15 – 24 anos) com 7 indivíduos.

Resposta	Frequência	Percentagem
15 - 24 anos	7	9,9
25 - 64 anos	40	56,3
65 - 74 anos	13	18,3
75 ou mais anos	11	15,5
Total	71	100,0

Quadro 9 - Faixa etária



### Questão: “Situação Profissional”

Em termos de situação profissional, 50% da amostra é reformada, 7% é estudante e cerca de 9% desempregados. Os indivíduos trabalhadores por conta de outrem representam 27% da amostra enquanto os por conta própria apenas 5%.

Resposta	Frequência	Percentagem
Desempregado	6	8,5
Estudante	5	7,0
Reformado	36	50,7
Trabalhador por conta de outrem	19	26,8
Trabalhador por conta própria	5	7,0
Total	71	100,0

Quadro 10 - Situação profissional

### Questão: “Localidade de Residência”

A localidade onde se encontra a maior parte dos inquiridos é Martinchel com 22 indivíduos, 31%. O Casal da Serra e o Casal do Rei, zonas mais externas da freguesia representam 18% e 11% da amostra, respetivamente.

Segundo as localidades da freguesia enunciadas na caracterização da freguesia de Martinchel, página 61 da dissertação, apenas a Almoinha-Velha e a Giesteira não se encontram representadas com pelo menos um indivíduo.

Resposta	Frequência	Percentagem
Alagoa	3	4,2
Arneirinho	6	8,5
Bica da Figueira	4	5,6
Cabeço	2	2,8
Casal da Serra	13	18,3
Casal do Rei	8	11,3
Conheira	5	7,0
Martinchel	22	31,0
Mouchões	1	1,4
Outeiro	5	7,0
Vilelas	2	2,8
Total	71	100,0

Quadro 11 - Localidade de residência na freguesia

## Grupo II – Estado de Saúde

Como já referido inúmeras vezes no referencial teórico, a atividade física e a saúde estão diretamente relacionadas. Uma população saudável requer uma intervenção diferente na promoção de atividade física do que uma população saudável. Neste grupo o objetivo passa por conhecer a existência de problemas de saúde na população relacionados e ou potenciados pela inatividade física e dessa forma saber se de alguma forma estes problemas de saúde potenciam a atividade ou a inatividade física.

**Questão: “Atualmente tem algum dos seguintes problemas de saúde?”**

Nesta questão era pedido para que os indivíduos assinalassem dentro das quatro doenças apresentadas as que lhes estavam diagnosticadas. Foi selecionado uma doença respiratória, uma cardiovascular, uma metabólica e uma músculo-esquelética. Esta escolha baseou-se no documento das recomendações globais para a atividade física da OMS referido no início da dissertação, que referia a atividade física como uma ferramenta essencial na prevenção de doenças destas áreas.

Respondeu		Não respondeu		Total	
Frequência	Percentagem	Frequência	Percentagem	Frequência	Percentagem
32	45,1%	39	54,9%	71	100,0%

Quadro 12 - Apresenta ou não pelo menos uma das doenças

Podemos observar no quadro 12 que 32 indivíduos indicaram pelo menos uma das doenças e que 39 não responderam, ou seja, significa que não têm diagnosticadas nenhuma das doenças.

Respostas	Frequência	Percentagem
Asma	4	8,7%
Diabetes	12	26,1%
Hipertensão	19	41,3%
Osteoporose	11	23,9%
Total	46	100,0%

Quadro 13 - Doenças selecionadas pelos indivíduos

Segundo os dados do quadro 13, a hipertensão foi a doença mais respondida com 19 respostas, seguida pela diabetes com 12 respostas. A osteoporose foi assinalada por 11 inquiridos enquanto a asma apenas foi assinalada por quatro pessoas.

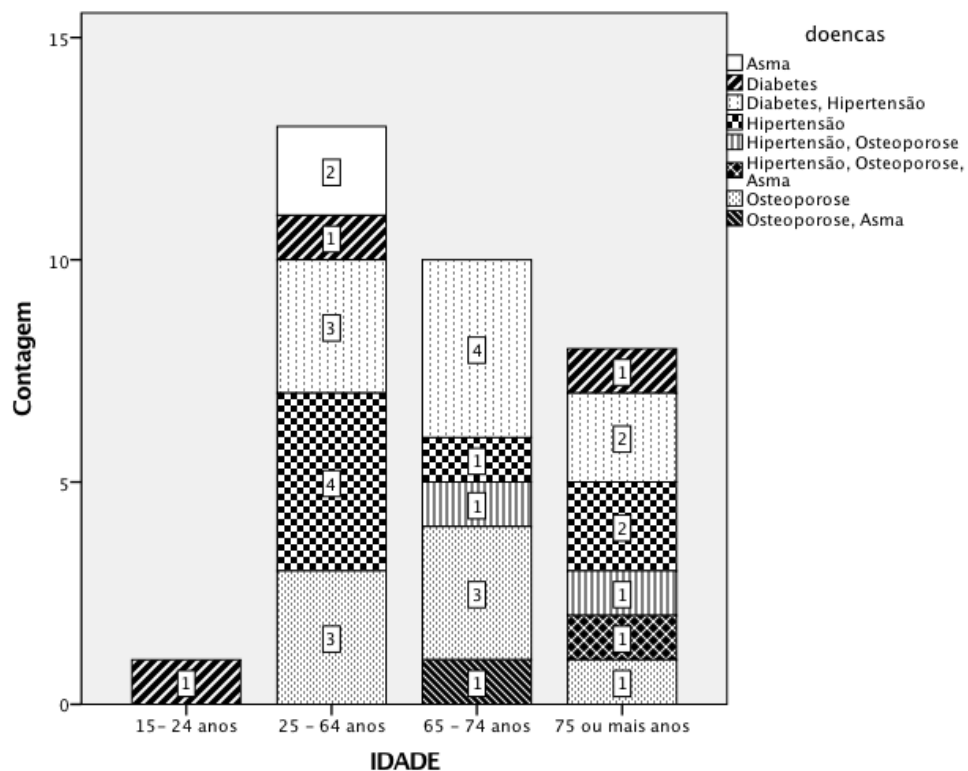


Gráfico 1 - Doenças por faixa etária

No gráfico 1 verificamos a existência de indivíduos com múltiplas doenças. Na faixa etária dos 15- 24 anos existe um indivíduo com diabetes, na faixa etária 25 - 64 anos existem 13 indivíduos com uma ou mais doenças, na faixa etária dos 65 – 74 anos existem, para um total de 13 indivíduos inquiridos na amostra, 10 assinalaram pelo menos uma doença diagnosticada. No caso da faixa etária de 75 ou mais anos, para um total de 11 indivíduos inquiridos na amostra, 8 assinalaram pelo menos uma doença diagnosticada. Nestes 2 últimos casos cerca de 80% dos indivíduos na faixa etária dos 65 -74 anos e de 72% na dos 75 ou mais anos têm uma destas 4 doenças diagnosticadas.

É positivo verificar que dos 40 indivíduos inquiridos pertencentes à faixa etária 25 – 64 anos apenas 13 reponderam ter pelo menos uma doença, ou seja, apenas cerca de 30% apresenta uma destas doenças.

Verificamos assim que para o total da amostra a prevalência de 45% não é uniformemente distribuída pois nas faixas etárias de 65 – 74 anos e 75 ou mais anos a prevalência de pelo menos uma das doenças é de 72% e de 80% respetivamente.

**Questão: “Durante o corrente ano, 2017, teve algum episódio em que tenha sofrido uma queda grave?”**

Seguindo a temática da importância da atividade física para a saúde, a OMS destaca também a importância desta na Saúde funcional e prevenção de quedas.

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim	14	19,7
Não	57	80,3
Total	71	100,0

Quadro 14 - Teve ou não uma queda grave durante 2017

Segundo o quadro 14, dos 71 indivíduos que compõe a amostra 14 responderam ter sofrido uma queda grave no ano de 2017.

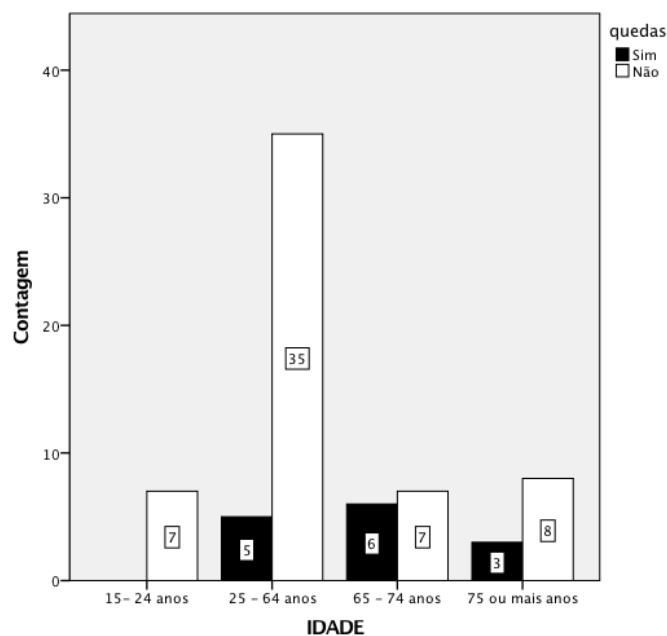


Gráfico 2 – Relação das quedas ou não por faixa etária

Observando o gráfico 2, a maior prevalência de quedas é na faixa etária 65-74 anos, com 6 casos de quedas em 13 indivíduos, o que representa que,

quase metade dos indivíduos inquiridos que se encaixavam nesta faixa etária sofreram uma queda grave no decorrer do ano passado.

**Questão: “Se sim, necessitou de apoio hospitalar após a ocorrência?”**

No seguimento da questão sobre as quedas, aos indivíduos que referiam ter sofrido uma queda grave questionou-se se tinha sido necessário apoio hospitalar.

Respostas	Frequência	Percentagem
Não	4	5,6
Sim	10	14,1
Total	14	19,7

Quadro 15 - Necessitou ou não de apoio hospitalar após a ocorrência de queda

Verificou-se que das 14 quedas graves 4 tinham necessitado de apoio hospitalar.

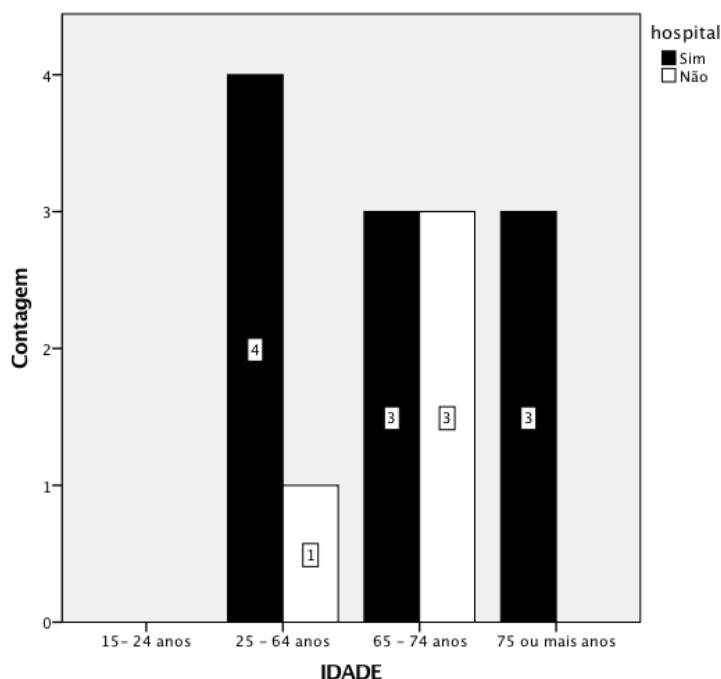


Gráfico 3 – Relação do apoio hospitalar nas quedas por faixa etária

Através da análise do gráfico 3, verifica-se que na faixa etária dos 75 ou mais anos todos tinham necessitado de apoio hospitalar, bem como quase todas as da faixa etária 25 - 64 anos.

**Questão: “Essa queda impedi-o/a de manter a sua rotina diária e semanal habitual?”**

Na continuidade do assunto das quedas foi questionado a quem respondeu que tinha sofrido quedas se estas tinham sido um impedimento em manter a rotina habitual, referindo no enunciado da questão exemplos como, não andar normalmente, não trabalhar, não conseguir executar esforços de dia-a-dia habituais.

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim	10	71,4
Não	4	28,6
Total	14	100,0

Quadro 16 - A queda impediu ou não manter a sua rotina diária

Apenas 4 das 14 pessoas que sofreram quedas afirmaram que estas não tinha causado nenhum impedimento na rotina diária habitual. Para cerca de 70% dos indivíduos que sofreram quedas estas causaram um impedimento em executar a rotina habitual diária.

		Manter a Rotina		
		Sim	Não	Total
Apoio Hospitalar	Sim	9	1	10
	Não	1	3	4
Total		10	4	14

Quadro 17 – Relação da necessidade de apoio hospitalar com impedimento ou não na rotina diária

Relacionando as duas questões anteriores observamos que apenas uma das quedas que necessitou de apoio hospitalar não causou um impedimento na rotina sendo que as outras nove causaram. As que não necessitaram de apoio hospitalar apenas uma causou um impedimento na rotina habitual.

**Questão: “Se sim, quanto tempo durou esse impedimento?”**

Por ultimo sobre o assunto das quedas, a quem respondeu que a queda tinha sido impedimento para a rotina foi questionado a duração desse impedimento.

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA - XXII Mestrado em Gestão do Desporto

Respostas	Frequência	Percentagem
de 2 dias a uma semana	1	10,0
de uma semana a duas semanas	1	10,0
mais que 1 mês	8	80,0
<b>Total</b>	10	100,0

Quadro 18 - Quanto tempo durou o impedimento na rotina

Analisando o quadro 18, 8 respostas, 80%, afirmaram que o impedimento durou mais de 1 mês, ou seja, a queda resultou num entrave grave à rotina diária habitual.

		Quanto tempo de impedimento			Total
		de 2 dias a uma semana	de uma semana a duas semanas	mais que 1 mês	
Apoio Hospitalar	Sim	1	0	8	9
	Não	0	1	0	1
<b>Total</b>		1	1	8	10

Quadro 19 – Relação do tempo de impedimento com a necessidade ou não de apoio hospitalar

Relacionando o tempo de impedimento com o apoio hospitalar observamos que apenas uma das quedas que necessitou de apoio hospitalar não resultou num impedimento para a rotina diária superior a 1 mês.

**Questão: “Costuma ter dores musculares ou articulares após esforços físicos decorrentes do dia-a-dia como caminhar, arrumar a casa, estar de pé por períodos prolongados ou noutras tarefas comuns da sua rotina diária?”**

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim	49	69,0
Não	22	31,0
<b>Total</b>	71	100,0

Quadro 20 - Costuma ou não ter dores musculares

De acordo com os resultados obtidos, cerca de 70% dos inquiridos afirma que costuma ter dores musculares e ósseas após esforços físicos decorrentes do dia-a-dia.

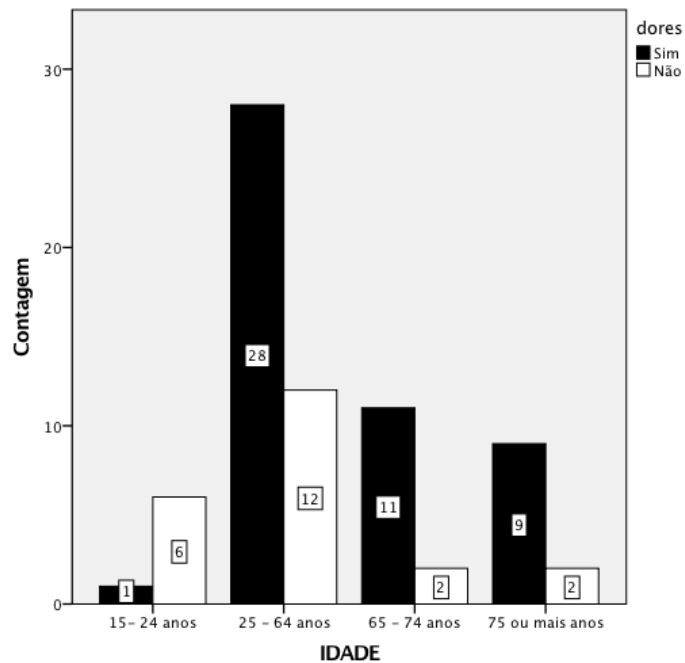


Gráfico 4 - Relação de ter ou não dores musculares por faixa etária

Analisando o gráfico por faixas etárias apenas a de 15 - 24 anos tem uma incidência inferior aos 70% na resposta positiva à questão.

### Grupo III - Atividade física

Neste grupo aborda-se a atividade física num contexto de dia-a-dia, fora da esfera do exercício físico. As limitações das pessoas na sua vida diária ou pelo contrário a existência de uma vida diária bastante ativa é um fator de diferenciação aquando da escolha de programas de promoção de uma vida ativa para uma população. Se a população tem dificuldade em realizar atividades físicas exaustivas, um passeio de bicicleta de longa distância não será um bom programa, e se a população tem dificuldade em vestir-se em tomar banho possivelmente não conseguirão ir a atividades desportivas.

**Questão: “Das seguintes atividades físicas classifique com sim, sim com dificuldade ou não, a forma como as consegue realizar.”**

Nesta questão era solicitado ao inquirido que classificasse com sim, sim com dificuldade ou não, a forma como conseguisse realizar, atividades físicas exaustivas, atividade físicas moderadas, subir um lanço de escadas, ajoelhar no chão, caminhar a pé, tomar banho e vestir roupa.



### Atividades físicas exaustivas

O reconhecimento da capacidade de execução de atividades físicas exaustivas é importante, pois uma das recomendações de atividade física para adultos e idosos pela OMS são 75 minutos semanais de atividade física de intensidade vigorosa em episódios que deverão durar mais que 10 minutos, ou seja, se as pessoas não conseguirem realizar atividades de intensidade vigorosa terão que adaptar a sua atividade física. Neste caso realizar com dificuldade significa que não conseguem manter a intensidade por grandes períodos ou não conseguem repetir a atividade sem pausa ou de forma eficaz.

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim	27	38,0
Sim com dificuldade	19	26,8
Não	25	35,2
Total	71	100,0

Quadro 21 - Classificação da realização de atividades físicas exaustivas

Sobre as atividades física exaustivas observam-se 27 respostas com sim, 19 sim com dificuldade e 25 que respondem que não conseguem realizar atividades exaustivas.

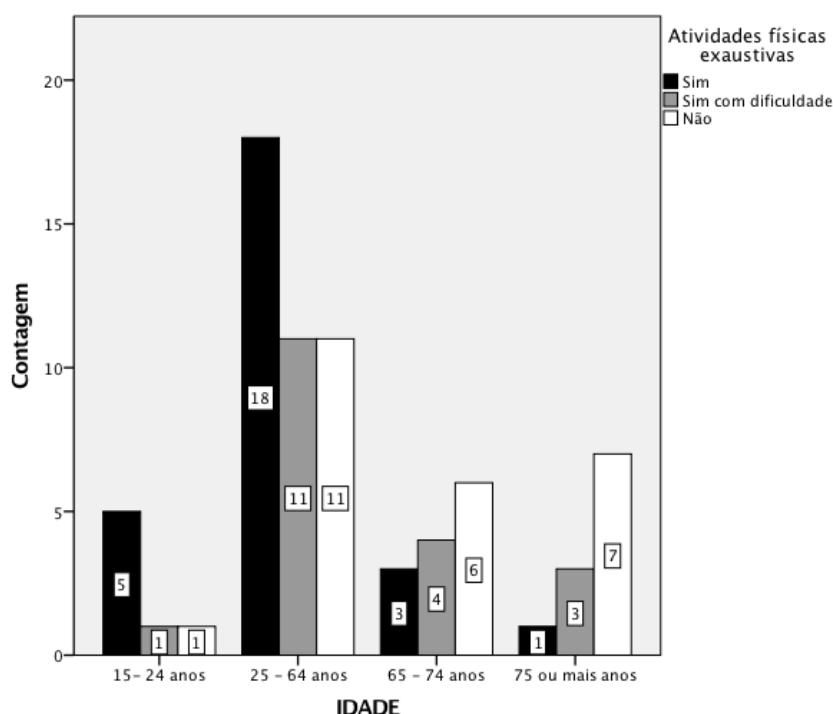


Gráfico 5 - Relação da classificação da realização de atividades físicas exaustivas por faixa etária

Existem apenas 4 indivíduos acima dos 65 anos que respondem que conseguem, sem dificuldade, realizar atividades exaustivas, predominando os que não conseguem com 13 respostas.

Destacar também que na faixa etária dos adultos (25 – 64 anos), 11 indivíduos, quase 30% da totalidade da amostra nesta faixa etária, não consegue realizar estas atividades de elevada exigência física e o mesmo numero de indivíduos realiza-as com dificuldade.

### Atividades físicas moderadas

A capacidade de execução de atividades físicas de intensidade moderada é também importante na medida em que uma das recomendações da OMS para benefícios na saúde é a realização de pelo menos 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada.

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim	45	63,4
Sim com dificuldade	14	19,7
Não	12	16,9
Total	71	100,0

Quadro 22 - Classificação da realização de atividades físicas moderadas

No que se refere a atividades físicas moderadas, diferentemente do que se verifica nas exaustivas, já existe uma prevalência de cerca de 60% dos indivíduos que conseguem realiza-las.

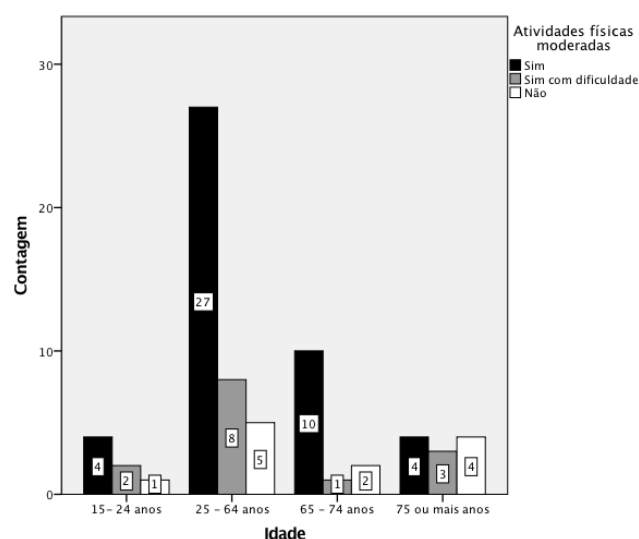


Gráfico 6 - Relação da classificação da realização de atividades físicas moderadas por faixa etária

Observa-se que em todas as faixas etárias o numero de invívidos que não conseguem realizar e que conseguem mas com dificuldade diminuiu comparativamente com os valores das atividades exaustivas.

### Subir um lanço de escadas

Subir escadas é uma das tarefas principais em deslocações do dia-a-dia sendo que a sua não realização é uma condicionante à independência individual.

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim	46	64,8
Sim com dificuldade	18	25,4
Não	7	9,9
Total	71	100,0

Quadro 23 - Classificação da realização de subir escadas

Apenas 7 indivíduos, 10% da amostra, afirmou não conseguir subir escadas, sendo que 65% o realiza sem dificuldade e cerca de 25% tem dificuldade em fazê-lo.

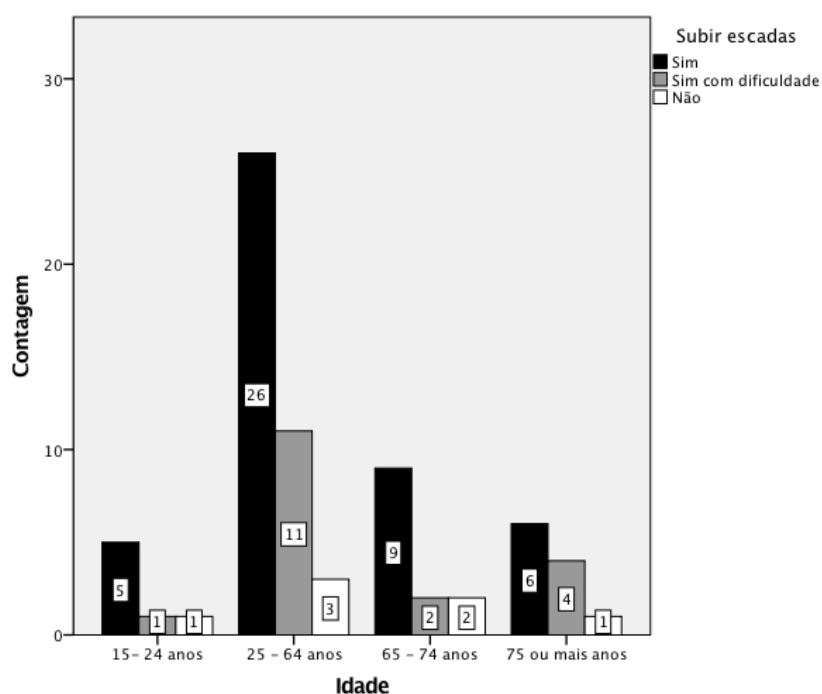


Gráfico 7 - Relação da classificação da realização de subir escadas por faixa etária

Nenhuma das faixas etárias se destaca pela não realização da tarefa.

## Ajoelhar no chão

A posição de joelhos é uma posição básica humana. Muito usada em situações religiosas, também pode ser utilizada para aproximar o tronco do chão para alcançar objetos ou mesmo como posição de descanso. Não executar esta posição pode, em alguns casos, ser significado de problemas principalmente nos membros inferiores.

Respostas	Frequência	Percentagem
<b>Sim</b>	41	57,7
<b>Sim com dificuldade</b>	15	21,1
<b>Não</b>	15	21,1
<b>Total</b>	71	100,0

Quadro 24 - Classificação da realização de ajoelhar no chão

Cerca de 60% dos inquiridos conseguem realizar a posição sem dificuldade. Igualmente divididos, 20 % respondem que não conseguem realizar a tarefa e outros 20% realizam, mas com dificuldade.

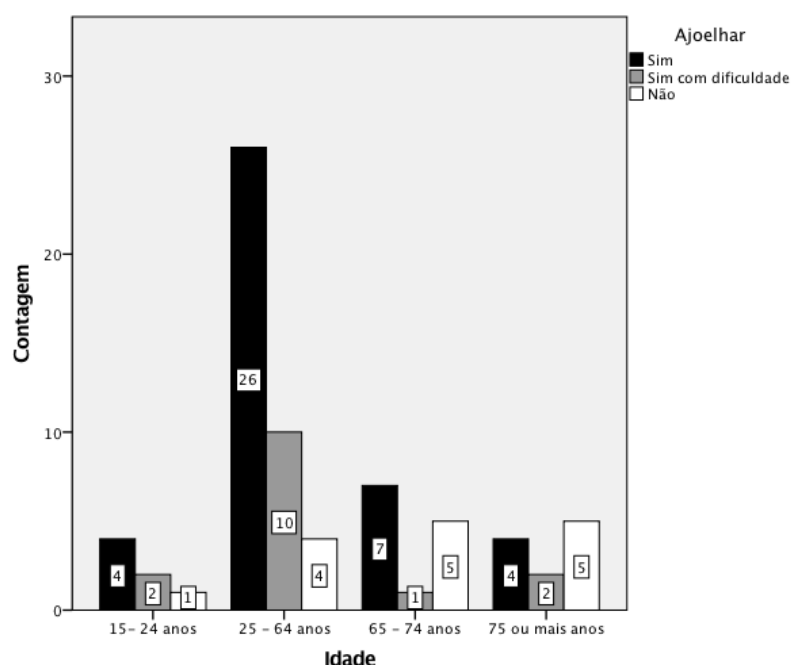


Gráfico 8 -Relação da classificação da realização de ajoelhar no chão por faixa etária

Nas faixas etárias dos Idosos I e II, ou seja, 65-74 anos e 75 ou mais anos, verifica-se que quase 50% dos indivíduos em ambas as faixas não consegue realizar a tarefa.

## Caminhar

Caminhar é um dos padrões básicos mais importantes do ser humano. Como exercício físico é uma das principais atividades, aconselhada por várias entidades de saúde.

Respostas	Frequência	Percentagem
<b>Sim</b>	50	70,4
<b>Sim com dificuldade</b>	9	12,7
<b>Não</b>	12	16,9
<b>Total</b>	71	100,0

Quadro 25 - Classificação da realização de caminhar

Dos indivíduos inquiridos apenas 12 responderam que não conseguem caminhar, o que representa cerca de 15% da amostra.

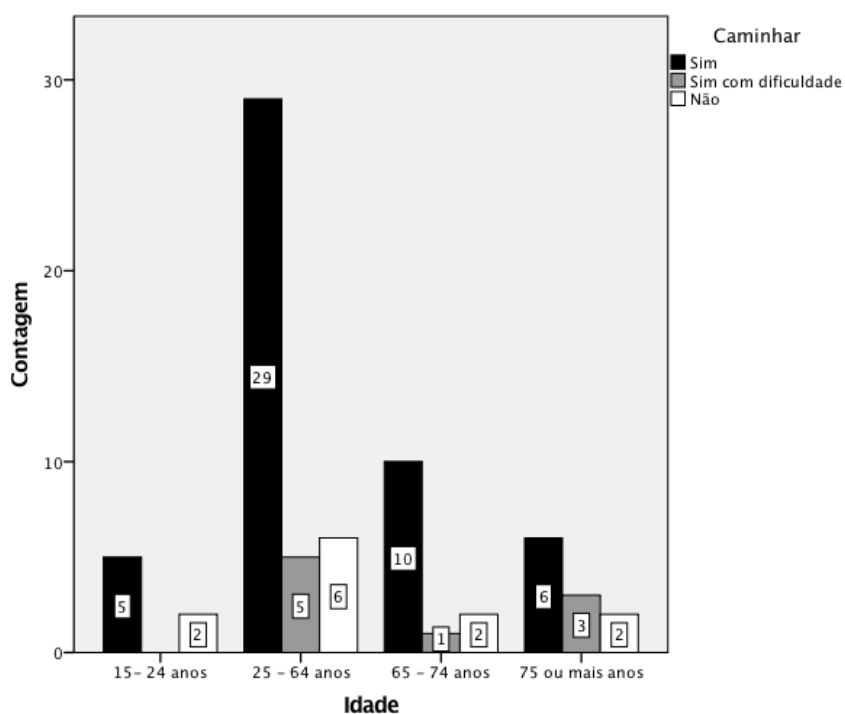


Gráfico 9 - Relação da classificação da realização de caminhar por faixa etária

Não há nenhuma faixa etária que se destaque muito pela negativa.

### Tomar banho

Tomar banho foi uma das tarefas escolhidas por ser uma das mais básicas tarefas de higiene pessoal. É uma tarefa básica que requer capacidade física para ser executada de forma independente e é uma das grandes preocupações decorrentes da falta de independência física de uma pessoa.

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim	56	78,9
Sim com dificuldade	3	4,2
Não	12	16,9
Total	71	100,0

Quadro 26 - Classificação da realização de tomar banho

Quase 80% da amostra consegue realizar a tarefa sem dificuldade e apenas 16% não a consegue realizar.

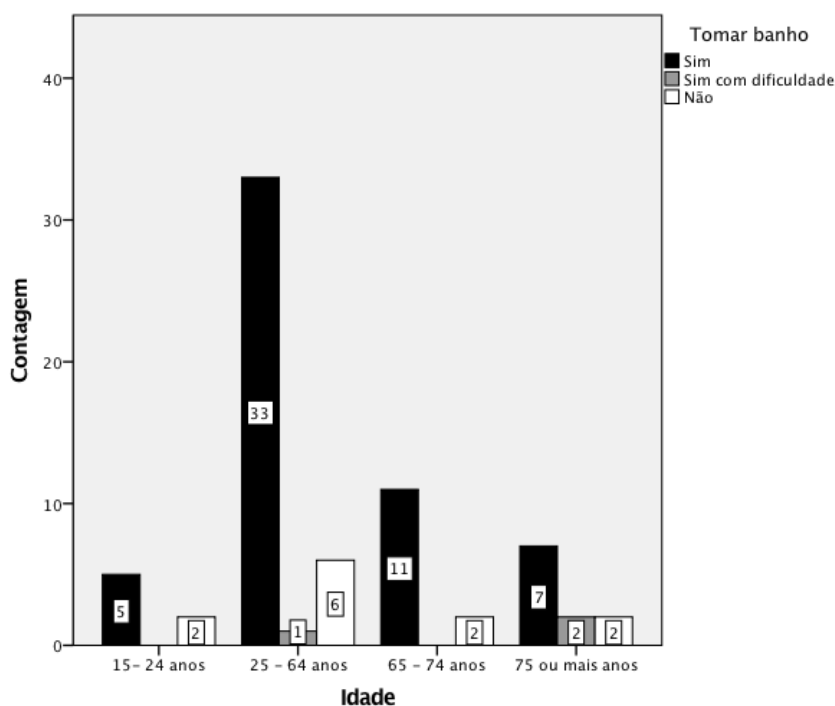


Gráfico 10 - Relação da classificação da realização de tomar banho por faixa etária

Importante realçar que existem 6 casos na faixa etária dos 25 aos 65 anos que não conseguem realizar a tarefa.

## Vestir

Vestir é uma das tarefas essenciais do dia-a-dia e que nos permite não só proteger do frio e do calor, mas estar em sociedade. É uma tarefa física que em caso de não ser possível executá-la condiciona de forma severa a independência individual.

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim	57	80,3
Sim com dificuldade	4	5,6
Não	10	14,1
Total	71	100,0

Gráfico 11 - Classificação da realização de vestir

80% dos inquiridos responderam que a realizam sem dificuldades e apenas 15% reponderam que não a conseguem realizar.

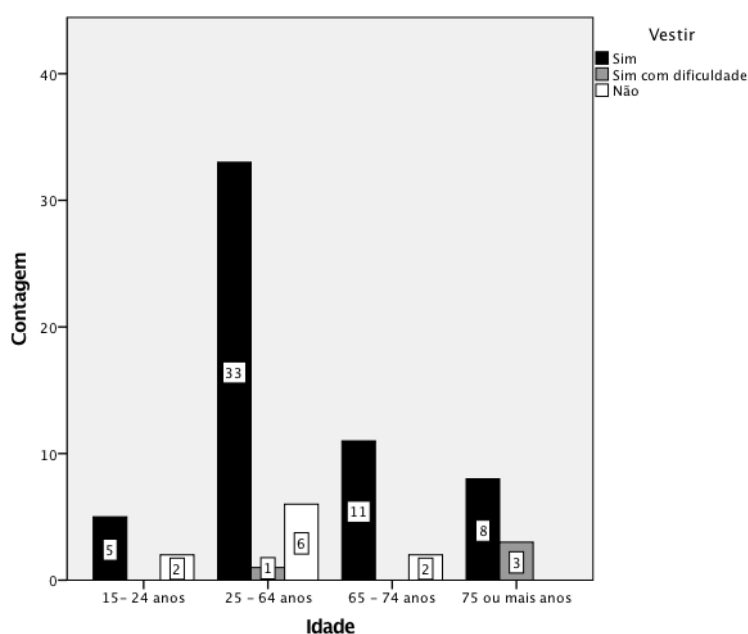


Gráfico 12 - Relação da classificação da realização de vestir por faixa etária

Realçar que há 6 indivíduos que afirmam não se conseguir vestir na faixa etária dos adultos (25-65 anos).

**Questão: “Considera que tem uma vida fisicamente ativa?”**

Apesar de a noção de fisicamente ativo ser diferente de pessoa para pessoa derivado do seu envolvente pessoal, familiar e profissional, é importante saber qual a consideração que cada pessoa tem da sua vida no que consta à parte física.

Respostas	Frequência	Percentagem
Não	17	23,9
Sim	54	76,1
Total	71	100,0

Quadro 27 - Considera ou não ter uma vida ativa

No total dos inquiridos apenas 17 pessoas responderam não se considerar fisicamente ativos.

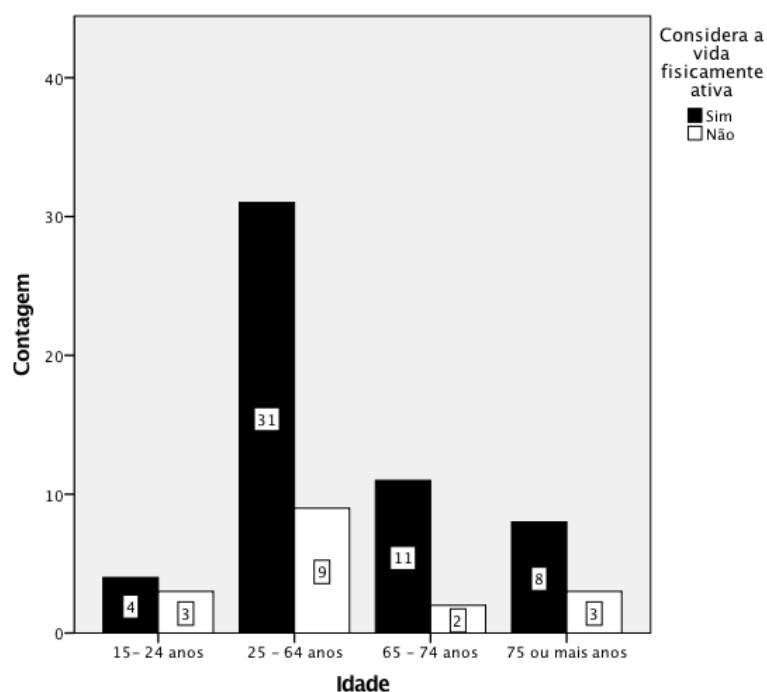


Gráfico 13 - Relação de considera ou não ter uma vida ativa com a faixa etária

Nas várias faixas etárias predomina a resposta sim, sendo que na faixa etária mais jovem 15 – 24 anos temos 4 respostas sim para 3 não, ou seja, existe quase o mesmo numero de jovens que se consideram ativos como os que não se consideram. É positivo ver que dos 25 aos 64 anos apenas 9 das 40 pessoas



inquiridas não se consideram fisicamente ativas e que dos 65 anos para cima apenas 5 pessoas das 24 pessoas inquiridas nessas faixas etárias não consideram ter uma vida fisicamente ativa.

Considerar ter uma vida fisicamente ativa não é sempre suficiente para que a atividade física possa agir com efeito positivo sobre a saúde. No próximo grupo serão analisadas as questões relacionadas diretamente com o exercício físico.

#### **Grupo IV - Exercício físico**

Neste grupo pretende-se conhecer os praticantes de exercício físico dentro da população. Que tipo de exercício mais usam, quanto tempo, quantas vezes. O conhecimento destes dados parte é fundamental para a organização de atividades de âmbito desportivo para a população.

#### **Questão: “Pratica exercício físico?”**

O exercício físico é uma atividade física planeada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo manter ou melhorar a aptidão física. Neste trabalho referi e citei repetidas vezes a relação direta entre a prática de atividade física regular e os benefícios para a saúde. Neste caso analisaremos o caso específico do exercício físico e a sua expressão na amostra, bem como da sua relação com a saúde.

<b>Respostas</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
<b>Sim</b>	42	59,2
<b>Não</b>	29	40,8
<b>Total</b>	71	100,0

Quadro 28 - Prática ou não exercício físico

Observamos que cerca de 60% dos inquiridos praticam exercício físico. Comparando com os valores do Inquérito alimentar nacional e da atividade física, em que a prevalência nacional de prática de atividade física era de 41,8%, neste caso, a amostra para a população da freguesia de Martinchel está acima deste valor nacional.

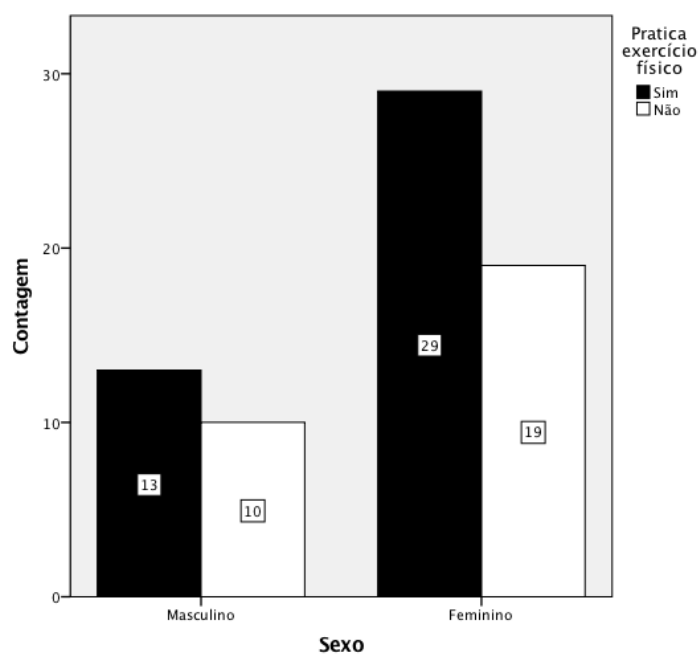


Gráfico 14 - Prática ou não exercício físico por sexo

Verificamos também que em ambos os sexos há mais indivíduos que praticam exercício físico do que os que não praticam.

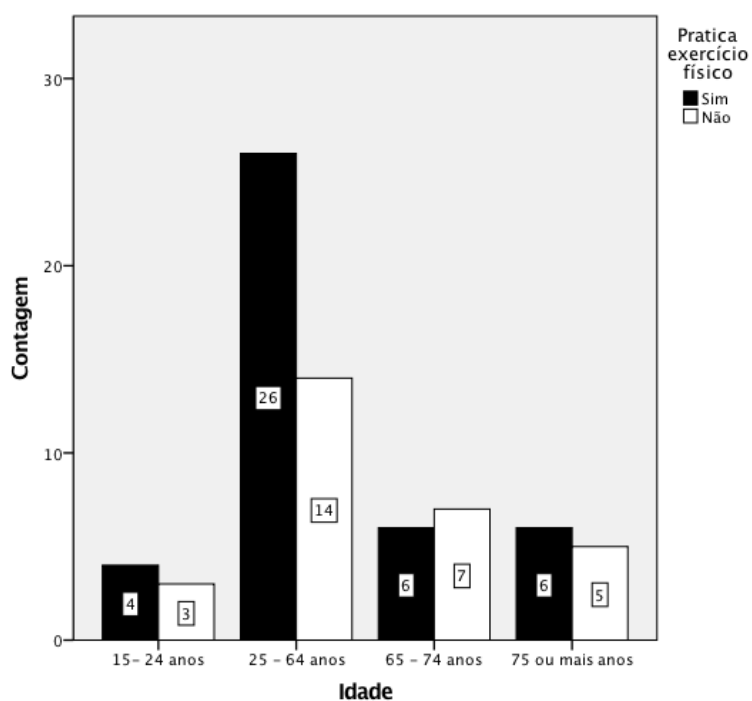


Gráfico 15 - Prática ou não exercício físico por faixa etária

No que consta às faixas etárias apenas a dos 65 - 74 anos tem mais indivíduos que não praticam exercício do que os que praticam.

Doenças	Pratica exercício físico		Total
	Sim	Não	
Asma	1	1	2
Diabetes	0	3	3
Diabetes, Hipertensão	4	5	9
Hipertensão	6	1	7
Hipertensão, Osteoporose	1	1	2
Hipertensão, Osteoporose, Asma	1	0	1
Osteoporose	4	3	7
Osteoporose, Asma	0	1	1
Total que respondeu	17	15	32
Não respondeu	25	14	39
Total	42	29	71

Quadro 29 - Relação entre pelo menos uma doença e a prática de exercício físico

Relacionado a questão sobre pratica de exercício físico com a saúde, nomeadamente com a questão que abordava a existência de doenças diagnosticadas, verificamos que das 32 pessoas que responderam que têm pelo menos uma doença diagnosticada, há praticamente o mesmo número responde que pratica exercício físico e que não pratica.

Quedas	Pratica exercício físico		Total
	Sim	Não	
Sim	5	9	14
Não	37	20	57
Total	42	29	71

Quadro 30 - Relação entre teve ou não alguma queda grave em 2017 com pratica ou não exercício físico

Cruzando os indivíduos que responderam sofrer quedas com a pergunta sobre o exercício físico, observamos que dos 14 que sofreram quedas graves durante o ano 2017, 9 responderam não praticar exercício físico e 5 responderam praticar. As quedas podem ser um motivo para a falta de exercício como uma causa de falta de exercício físico.

Considera a vida fisicamente ativa	Pratica exercício físico		Total
	Sim	Não	
Sim	34	20	54
Não	8	9	17
Total	42	29	71

Quadro 31 - Relação entre considera ou não a vida fisicamente ativa com pratica ou não exercício físico

Dos 54 indivíduos que se consideram fisicamente ativos observamos que 20 deles não praticam exercício físico considerando, portanto que a sua atividade física diária é suficiente para as suas necessidades. Existem ainda 8 indivíduos que afirmando que praticam exercício físico não se consideram fisicamente ativos. Ou seja, a prática de exercício físico não é sinónimo de uma consideração pessoal de vida ativa, pois tanto podemos ser ativos não recorrendo a exercício físico como podemos fazer exercício físico e continuarmos a considerar a vida sedentária.

#### **Questão: “Porque não pratica exercício físico?”**

Aos indivíduos que responderam que não praticavam exercício físico foi-lhes questionado o porquê em forma de resposta aberta. O principal motivo identificado entre as várias respostas foi a “falta de tempo”, com 11 respostas. A “impossibilidade física” também foi resposta de outros 8 indivíduos para não praticar. Destaco outras respostas como “falta de motivação”, a “falta de transporte”, “a falta de oferta em Martinchel” e a geografia do terreno pois dois indivíduos responderam que “as estradas aqui são todas a subir e fica difícil fazer caminhadas”.

Com estas respostas podemos ler que os motivos mais enunciados para a falta de exercício são motivos pessoais, “falta de tempo” e “impossibilidade física”, no entanto surgem respostas que vão de encontro à problemática do trabalho que são “falta de oferta” e “falta de transporte”. Foi possível encontrar nesta amostra da população indivíduos que poderiam querer praticar, mas que não o fazem por não haver oferta e não haver transporte para as ofertas da proximidade.

**Questão: “Com que frequência pratica exercício físico?”**

Para os inquiridos que respondiam com “sim” à questão “pratica exercício físico?”, a questão seguinte questionava a frequência com que o faziam.

Respostas	Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Menos que 1 dia por semana	4	5,6	9,5
1 a 2 dias por semana	15	21,1	35,7
3 a 4 dias por semana	11	15,5	26,2
5 a 7 dias por semana	12	16,9	28,6
Total	42	59,2	100,0
Não praticam	29	40,8	
Total	71	100,0	

Quadro 32 - Com que frequência pratica exercício físico

Cerca de 36% dos indivíduos praticam 1 a 2 dias por semana, sendo esta a resposta com maior percentagem, ao contraste da resposta “menos que 1 dia por semana”, ou seja, sem frequência mínima semana, que apenas foi respondido por 4 indivíduos ou seja aproximadamente 10% dos que praticam exercício.

**Questão: “Qual a duração média das sessões?”**

Respostas	Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Entre 30 a 45 minutos	16	22,5	38,1
Entre 45 a 60 minutos	12	16,9	28,6
Mais que 60 minutos	10	14,1	23,8
Menos que 30 minutos	4	5,6	9,5
Total	42	59,2	100,0
Não praticam	29	40,8	
Total	71	100,0	

Quadro 33 - Qual a duração das sessões de exercício físico

Como duração média das sessões, a mais frequente, com 16 respostas, é a duração entre 30 a 45 minutos e a menos frequente é a que dura menos que 30 minutos.

		Duração do exercício físico					Total Atividade Física recomendada
		Menos que 30 minutos	Entre 30 a 45 minutos	Entre 45 a 60 minutos	Mais que 60 minutos	Total	
Frequência de exercício físico	Menos que 1 dia por semana	0	3	1	0	4	<b>0</b>
	1 a 2 dias por semana	0	7	4	4	15	<b>4</b>
	3 a 4 dias por semana	1	1	7	2	11	<b>10</b>
	5 a 7 dias por semana	3	5	0	4	12	<b>12</b>
	<b>Total</b>	4	16	12	10	42	<b>26</b>
Não pratica exercício físico						29	
<b>Total</b>						71	

Quadro 34 – Indivíduos que realizam o total de atividade física recomendada

Seguindo como referência os valores de recomendação de atividade física da OMS, para adultos e idosos são recomendados no mínimo 150 minutos de atividade aeróbia de intensidade moderada por semana. A negrito no quadro 34 estão indicados os espaços onde, segundo a frequência e a duração, os indivíduos praticam, com exercício físico, o tempo recomendado de atividade física semanal pela OMS. O calculo foi realizado multiplicando o valor de tempo mais elevado do intervalo pelo maior numero de dias do intervalo de frequência. Para mais que 60 minutos foi estimado 90 minutos de exercício.

Com este calculo estimamos que das 42 que praticam exercício físico apenas 26 alcançam os valores de atividade física recomendados pela OMS com exercício físico. Não contabilizamos as outras horas de atividade nos outros contextos da atividade física, mas segundo este valor apenas cerca de 36% da amostra atinge os valores recomendados.

Comparando com os dados do Eurobarómetro do Desporto e da Atividade Física de 2009, referido no PNDpT, em que apenas 9% dos cidadãos inquiridos praticava desporto pelo menos 5 vezes por semana, neste caso 12 indivíduos, 17% da amostra pratica exercício pelo menos 5 vezes por semana. Nessa avaliação do Eurobarómetro 55% da amostra não praticava qualquer exercício físico neste caso específico apenas 40% não pratica exercício físico.

**Questão: “Que tipo de exercício pratica com mais frequência?”**

Respostas	Frequência
Andar de Bicicleta	15
Correr	9
Caminhar	30
Fazer musculação	4
Natação	2
Hidroginástica	5
Desportos Coletivos	6
Aulas de Grupo	3
Outras Atividades	2

Quadro 35 - Tipos de exercício físico que pratica com mais frequência

Nesta questão era possível escolher até 3 tipos de exercícios. Observamos que os dois tipos de exercícios predominantes são caminhar com 30 respostas e andar de bicicleta com 15 respostas. Sendo que 42 indivíduos identificaram praticar exercício físico, com 30 a identificar caminhar como um dos 3 principais tipos de exercício praticado com mais frequência, cerca de 70% das pessoas que pratica exercício recorre à caminhada como o tipo de exercício principal.

**Questão: “Na tabela seguinte estão enumerados locais de prática de exercício. Escolha aqueles onde costuma praticar o seu exercício físico e indique se são localizados fora do concelho de Abrantes, no concelho de Abrantes e/ou na freguesia de Martinchel.”**

### Em casa

O domicílio é um dos espaços principais onde é passada a rotina diária. No caso de pessoas com menor nível de independência e sem grande capacidade de deslocação é o único espaço onde podem praticar exercício físico. Com poucos objetos ou mesmo sem recorrendo a nada é possível realizar sessões de exercício físico em casa dos mais variados tipos apenas é necessário saber o que fazer e como fazer bem.

Respostas	Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Na freguesia de Martinchel	19	26,8	100,0
Omisso	52	73,2	
Total	71	100,0	

Quadro 36 - Casa como local de prática de exercício físico

Sendo que todos os inquiridos são residentes da freguesia de Martinchel a única resposta que obtivemos foi “na freguesia de Martinchel”. 19 indivíduos, 26% da população, assinalaram realizar parte ou totalmente o seu exercício em casa.

### Parques desportivos exteriores

No que se refere à utilização de parques desportivos exteriores estes podem ser por exemplo campos de futebol, campos de basquetebol, circuitos de manutenção ou qualquer espaço exterior para a pratica de exercício físico.

Respostas	Frequência	Percentagem	Percentagem válida
No concelho de Abrantes	3	4,2	27,3
Fora do concelho de Abrantes	8	11,3	72,7
Total válido	11	15,5	100,0
Omisso	60	84,5	
Total	71	100,0	

Quadro 37 - Parques desportivos exteriores como local de prática de exercício físico

Existindo apenas um campo de jogos de poucas condições na freguesia verificamos que essa resposta não foi selecionada por nenhum individuo. 8 indivíduos referem utilizar parques desportivos exteriores fora do concelho e apenas 3 no concelho de Abrantes. Possivelmente se existissem espaços com condições na freguesia estes 11 indivíduos passassem a usar o espaço e talvez aumentasse o numero de praticantes nesse espaço.



### Locais exteriores sem fins desportivos

Locais exteriores sem fins desportivos referem-se a espaços como estradas, caminhos particulares ou parques de natureza.

Respostas	Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Fora do concelho de Abrantes	5	7,0	14,7
Fora do concelho de Abrantes, Na freguesia de Martinchel	1	1,4	2,9
Fora do concelho de Abrantes, No concelho de Abrantes	1	1,4	2,9
Fora do concelho de Abrantes, No concelho de Abrantes, Na freguesia de Martinchel	1	1,4	2,9
Na freguesia de Martinchel	4	5,6	11,8
No concelho de Abrantes	5	7,0	14,7
No concelho de Abrantes, Na freguesia de Martinchel	17	23,9	50,0
Total válido	34	47,9	100,0
Omisso	37	52,1	
Total	71	100,0	

Quadro 38 - Locais exteriores sem fins desportivos como local de prática de exercício físico

Observamos que este é a opção com mais respostas o que vai em conformidade com os tipos de exercício físico mais assinalados também, caminhar, andar de bicicleta e correr. Também se verifica que é esta o único local de prática onde os inquiridos responderam mais que um sítio que habitualmente utilizam. A opção com maior percentagem de resposta é a utilização de espaços do concelho de Abrantes e também da freguesia de Martinchel. A percentagem de pessoas que usa apenas a freguesia de Martinchel para praticar exercício é baixa também, 14,7% das 34 que assinalaram usar locais exteriores sem fins desportivos.

### Locais desportivos interiores

Locais desportivos interiores são pavilhões desportivos, ginásios de fitness, salas polivalentes ou outros espaços cobertos onde possam decorrer atividades físicas.

Respostas	Frequência	Percentagem	Percentagem válida
<b>Fora do concelho de Abrantes</b>	9	12,7	75,0
<b>No concelho de Abrantes</b>	3	4,2	25,0
<b>Total válido</b>	12	16,9	100,0
<b>Omisso</b>	59	83,1	
<b>Total</b>	71	100,0	

Quadro 39 - Locais desportivos interiores como local de prática de exercício físico

Observamos mais uma vez que ninguém indicou utilizar espaços em Martinchel e que há mais pessoas a recorrer a espaços fora do concelho de Abrantes do que a espaços do concelho de Abrantes.

### Piscina

Respostas	Frequência	Percentagem	Percentagem válida
<b>Fora do concelho de Abrantes</b>	10	14,1	76,9
<b>No concelho de Abrantes</b>	3	4,2	23,1
<b>Total válido</b>	13	18,3	100,0
<b>Omisso</b>	58	81,7	
<b>Total</b>	71	100,0	

Quadro 40 - Piscina com local de prática de exercício físico

No que se refere à utilização de piscinas apesar de apenas 5 indivíduos indicarem praticar hidroginástica e outros 2 natação, 13 indivíduos referiram utilizar piscinas como espaço de prática de exercício. Mais uma vez existem mais respostas de utilização de espaços fora do concelho de Abrantes do que no conselho de Abrantes.

**Questão: “Alguma vez foi recomendado por um médico ou outro profissional de saúde a praticar mais atividade física ou a praticar exercício físico?”**

Respostas	Frequência	Percentagem
<b>Sim</b>	45	63,4
<b>Não</b>	26	36,6
<b>Total</b>	71	100,0

Quadro 41 - Foi ou não recomendado por um médico ou outro profissional de saúde a praticar mais atividade física ou a praticar exercício físico

Cerca de 60% dos inquiridos foram recomendados por um profissional de saúde sobre atividade física. Este numero de 45 indivíduos que afirmam terem sido recomendados por um profissional é semelhante ao numero de praticantes de exercício físico, 42 indivíduos.

**Questão: “Se sim, segue essas recomendações?”**

Respostas	Frequência	Percentagem	Percentagem válida
Sim	24	33,8	53,3
Não	21	29,6	46,7
Total válido	45	63,4	100,0
Omisso	26	36,6	
Total	71	100,0	

Quadro 42 - Segue ou não essas recomendações

No entanto, seguindo a questão anterior, dos 60% que foram recomendados por um profissional de saúde sobre atividade física cerca de 53% segue as recomendações que lhes foram transmitidas enquanto 47% não segue essas recomendações. É positivo reter que pelo menos 50% afirma seguir as recomendações do profissional de saúde, o que, portanto 50% das vezes poderá até ser desencadeador para uma mudança de hábitos de atividade e exercício físico.

**Grupo V - Atividade física em Martinchel**

**Questão: “Teve conhecimento da atividade “Jogos Tradicionais” organizada pela Câmara de Abrantes e pela Junta de freguesia de Martinchel, no dia 4 de Março, em Martinchel?”**

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim e participei	2	2,8
Sim mas não participei	21	29,6
Não	48	67,6
Total	71	100,0

Quadro 43 - Teve conhecimento ou não da atividade "Jogos Tradicionais"

Dos 71 residente da freguesia de Martinchel inquiridos neste trabalho apenas dois responderam que participaram na atividade “Jogos Tradicionais”, organizada pela Câmara de Abrantes e pela Junta de Freguesia de Martinchel,

sendo que 48 responderam que não tiveram conhecimento da atividade. 30% dos inquiridos afirmaram conhecer a atividade, mas não participaram.

**Questão: “Teve conhecimento da atividade “Caminhada” organizada pela Câmara de Abrantes e pela junta de Freguesia de Martinchel no dia 11 de Novembro, em Martinchel?”**

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim e participei	4	5,6
Sim, mas não participei	25	35,2
Não	42	59,2
Total	71	100,0

Quadro 44 - Teve ou não conhecimento da atividade "Caminhada"

Sobre a atividade “Caminhada” organizada também pelas mesmas duas entidades o número de inquiridos que responderam que participaram subiu para 4, sendo que 42 continuavam a não ter conhecimento da atividade. Mais uma vez cerca de 35% teve conhecimento da atividade, mas não participou.

**Questão: “No ano corrente participou em alguma outra atividade de âmbito desportivo promovida na freguesia de Martinchel ou no concelho de Abrantes?”**

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim	6	8,5
Não	65	91,5
Total	71	100,0

Quadro 45 - Participou ou não noutra atividade de âmbito desportiva no concelho de Abrantes

Apenas 6 inquiridos responderam ter participado noutras atividades de âmbito desportivo promovidas ou na freguesia ou no concelho.

**Questão: “Se sim, qual?”**

No seguimento da pergunta anterior era questionado em que outras atividades tinham participado sendo que 3 pessoas identificaram as atividades de “dança da ACLAMA”, outra pessoa a “Meia Maratona de Abrantes”, outra os “Passeios de BTT” e outra as “Caminhadas em Abrantes à quinta-feira”.

**Questão: “Se existissem em Martinchel eventos de exercício físico e sessões de aprendizagem sobre atividade física e saúde estaria interessado/a em participar?”**

Respostas	Frequência	Percentagem
Sim	56	78,9
Não	15	21,1
Total	71	100,0

Quadro 46 - Estaria ou não interessado em participar em eventos de exercício físico em Martinchel

Apesar de nas questões anteriores observarmos que a grande maioria dos inquiridos respondeu não ter conhecimento das atividades realizadas e tendo conhecimento não participava, nesta questão, cerca de 78% dos inquiridos mostra interesse em participar em eventos de exercício físico que acontecessem na freguesia. Isto poderá demonstrar que caso as pessoas tivessem conhecimento poderiam comparecer às atividades ou muitas vezes tendo não têm conhecimento atempado para poderem participar ou condições de deslocação aos locais onde se realizam as mesmas.

**Questão: “Tem alguma sugestão que pudesse dar à Camara ou à Junta de freguesia sobre atividades físicas e exercício físico para a freguesia de Martinchel? Por exemplo recomendação de eventos como caminhadas, corridas, passeios, torneios.”**

Nesta questão de resposta aberta foi possível encontrar, em diversos cidadãos, ideias semelhantes.

**“Passeios pela freguesia”.** Descrita de várias formas diversos inquiridos referiram como ideia a organização de passeios de bicicleta e caminhadas pela freguesia. Alguns referiram que deveria ser uma atividade regular para permitir organização de calendário, outros que deveria ser construído uma ciclovia que permitisse caminhar, correr ou andar de bicicleta em segurança. Outras respostas referiam mapear os caminhos rurais da freguesia para a realização de caminhadas, passeios de BTT e corridas de Trail.

**“Falta de divulgação/informação das atividades”.** Em vez de uma ideia a resposta enunciou uma lacuna que impede a participação em atividades.

Resposta neste âmbito enunciaram a “falta de transportes”, pois a freguesia é dispersa e muitas pessoas não têm capacidade de se deslocar às atividades. Outras pessoas responderam que preferiam que as atividades fossem até às localidades, para permitir às pessoas sem disponibilidade de deslocação poderem participar. Uma resposta ainda referiu a necessidade de criação de uma página de facebook oficial da Junta de Freguesia para divulgação de todos os eventos.

**“Construção de um circuito de manutenção”.** Na forma de circuito de manutenção ou de ginásio ao ar livre, várias respostas referiram a necessidade de criação de um espaço desportivo de acesso a todos e à disposição da população. Algumas respostas referiam que deveria ser em confluência com o rio com a criação de um espaço de lazer e desportivo. outras referiram a sua confluência com as instalações da escola primária que foi desativada reutilizando o espaço existente.

**“Ginástica de grupo”.** Vários inquéritos onde se leu o interesse em realizar ginástica de grupo referia também explorar o espaço da escola para esse fim.

## **6. CONCLUSÕES**

Este foi um estudo que procurou avaliar uma população de meio rural de um município do interior. Ouvi muitas pessoas e tentei perceber as suas disposições para temática da atividade física e exercício físico.

Apesar de muitos dados quantitativos aqui apresentados, muitos questionários foram verdadeiras conversas sobre a vida, a saúde, as dificuldades e os prazeres de uma vida simples.

Com um tempo restrito para a aplicação dos questionários no terreno, fui obrigado a colocá-los numa plataforma online para conseguir maior número de respostas. Com alguma parte da população a não ter conhecimento informático ou acesso à internet e a dificuldade temporal e geográfica para aplicação dos questionários no terreno, tornaram a amostra mais pequena do que eu pretendia na altura em que delinee o trabalho. Quanto maior e mais generalizada fosse a amostra mais próxima estaria da realidade da freguesia. Contudo, os dados e os testemunhos que recolhi são importantes e revelam ideias dos cidadãos para o desenvolvimento da promoção da atividade física. Focarei, no entanto, a conclusão para esta amostra da população de Martinchel e não para a generalização da mesma.

Com base nos resultados obtidos, provenientes da pesquisa de informações e dos questionários aplicados, foi possível chegar a diversas conclusões.

A promoção de atividade física e a oferta de espaços de exercício físico é uma preocupação presente nos programas desportivos do gabinete de desporto da câmara municipal de Abrantes. Como observado na caracterização desportiva do município, existem programas desportivos específicos para a promoção de atividade física no concelho, bem como instalações desportivas nas diferentes freguesias do concelho. Existe também uma articulação, em algumas atividades, entre os responsáveis de desporto da câmara e as juntas de freguesia e outras associações do concelho, de forma a realizar atividades desportivas pelas várias localidades do concelho de Abrantes, aumentando a capacidade de oferta àqueles que não se conseguem deslocar às instalações

desportivas com tanta facilidade. A área de desporto da câmara municipal de Abrantes tem também uma agenda cultural e desportiva, disponível para consulta no site da câmara municipal, onde estão informações diferentes atividades a decorrer no respetivo mês.

Tal como referido nos programas desportivos no município de Abrantes, existem três principais atividades de promoção de atividade física e exercício físico regular pela autarquia: passeios pedestres, jogos tradicionais e circuitos BTT, que pertencem ao programa desporto é vida. Estas três atividades realizam-se por todo o concelho durante o ano e têm organização conjunta do gabinete de desporto da câmara municipal de Abrantes com as juntas de freguesia. Contudo, verificou-se com a análise dos questionários que as duas atividades que se realizaram na freguesia de Martinchel, passeios pedestres e jogos tradicionais, tiveram uma adesão fraca. Apenas 2,8% da amostra participou nos jogos tradicionais e 5,8% na caminhada. Para além de que, 67% das pessoas inquiridas não teve conhecimento da atividade jogos tradicionais e 60% afirmou desconhecimento da caminhada.

Como já referido, existe no município um mapa anual de atividades desportivas, uma boa estratégia de organização desportiva municipal e ainda uma agenda anual de programação cultural e desportiva. No entanto, online, esta agenda cultural e desportiva apenas aparece para consulta na área cultural do site e deveria estar disponível para consulta também quando se acede à área de desporto. Nem todas as atividades desportivas que ocorrem no concelho aparecem na agenda cultural e desportiva, bem como as atividades de cada programa desportivo enunciadas no site não têm toda a informação que se desejaria. O plano de atividades anual também não está disponível no site e contém mais atividades do que aquelas que se encontram na agenda cultural e desportiva.

Sendo que algumas pessoas do concelho possam não ter acesso informático, o conhecimento destas atividades fica comprometido se a informação constar apenas no site da câmara de Abrantes e como já referido nem toda a informação se encontra no site.



No que se refere a instalações desportivas verificamos que, no caso do polidesportivo de Martinchel, não aparece referenciado na zona de instalações desportivas do site da câmara municipal, o que poderá acontecer com mais instalações do concelho.

Observando o quadro 4, reparamos que existem 23 campos de futebol e 22 polidesportivos, ou seja, equacionado que estes espaços são maioritariamente utilizados para praticar futebol, de forma espontânea ou federada, deveriam ser fomentadas pela câmara outras atividades nestes espaços de forma a rentabilizar também estes espaços de outra forma que não só para o desporto a que esta destinado. Segundo os dados recolhidos, 70% da amostra da população de Martinchel recorre a instalações desportivas fora do concelho de Abrantes, possivelmente pela maior proximidade das instalações desportivas dos concelhos de Constância e Tomar.

É de notabilizar a instalação recente de um circuito de manutenção numa das freguesias do concelho, fruto de uma proposta de cidadãos dessa freguesia ao orçamento participativo municipal, algo que a meu ver poderia ser uma boa política a aplicar pelo município em todas as freguesias.

Sobre a freguesia de Martinchel mais especificamente, como referido na caracterização desportiva da freguesia, da parte exclusiva da junta de freguesia não existiu em 2017 nenhuma atividade dirigida para a temática da atividade física. Note-se que se trata de uma junta de freguesia de meio rural, sem funcionários nem técnicos, apenas contando com o trabalho da direção que se multiplica como direção e funcionários.

As atividades desportivas desenvolvidas na freguesia são aquelas que derivam do apoio camarário, até porque neste caso, como o background desportivo dos decisores políticos para desenvolver iniciativas deste género é escasso, dependem então de um departamento da câmara especializado nesta área desportiva.

Em Martinchel os dados revelaram uma amostra em que 76% dos indivíduos residentes na freguesia consideram ter uma vida ativa, contra 24% que afirmavam não ter. É uma amostra da população com 45% de prevalência

de pelo menos uma doença relacionada ou potenciada pela inatividade física, onde 35% não consegue realizar atividades físicas exaustivas, mas onde cerca de 60% afirma realizar exercício físico.

Os dados disponíveis no PNPAF estimavam que 15 a 20% dos adultos portugueses realiza mais que 150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana. No caso da amostra da população de Martinchel concluímos que, e observando só ao tempo dedicado ao exercício físico, pelo menos 36% da população atinge estes valores de atividade física semanal.

Também seguindo as indicações do mesmo plano nacional, o PNPAF que destaca a importância dos trabalhos na marcha e caminhada e no meio ambiente como oportunidades para a atividade física, observamos que os tipos de exercício físico que predominam na amostra da população de Martinchel são a caminhada, o andar de bicicleta e a corrida, ou seja, a intervenção do município e da junta em atividades nestes tipos de exercício será melhor recebida.

Os locais com mais procura para a prática de exercício físico são os locais exteriores sem fins desportivos, cerca de 50% da população e cerca de 27% pratica exercício em casa.

Visto que a única instalação desportiva da freguesia não tem as condições desejadas e que não há outra oferta desportiva que recorra a espaços interiores na freguesia, ninguém recorre a espaços desportivos na freguesia para praticar exercício físico. No entanto, visto que grande número de respostas foi usar a casa como local de prática de exercício físico, uma instrução à população de formas corretas de praticar exercício em casa também seria uma boa política de promoção de atividade física.

Como forma de concluir deixarei propostas ao nível municipal e de freguesia que podem ser aplicadas de forma a adaptar-se a promoção de atividade física à população, assim como a colmatar as lacunas identificadas. Algumas destas propostas vão de encontro àquelas encontradas no documento para a Estratégia Nacional para a Promoção de Atividade Física.

### **Nível municipal**

Melhorar a informação disponível no site da câmara municipal de Abrantes para que ela possa ser mais acessível ao munícipe:

- Disponibilizar online um documento/calendário mensal/anual das atividades desportivas a realizar no concelho, indicando não só as datas, mas os locais de realização. Isto permitiria aos munícipes saber atempadamente todas as atividades a realizar no concelho permitindo-lhes organização atempada e conhecimento de todas as atividades do ano.
- De forma a aumentar a divulgação de atividades, enviar mensalmente em formato papel o calendário de atividades desportivas para o respetivo mês, bem como outras informações pertinentes. Por exemplo, todos os meses referir um exercício ou uma boa pratica de atividade física a realizar nesse mês, como um desafio ou uma informação adicional à população sobre a temática.
- Rever as informações sobre as instalações desportivas municipais no site e atualizar a existência ou melhoramentos das mesmas.

Melhorar o acesso dos munícipes a serviços de atividade e exercício físico:

- Uma das estratégias da área desportiva de Abrantes é financiar as associações culturais e desportivas das localidades através do FINABRANTES, para que estas consigam desenvolver atividades também de âmbito desportivo junto das populações. É uma excelente estratégia que deverá ser mantida, contudo seria uma excelente iniciativa a criação de um serviço de exercício físico municipal que se deslocasse às diferentes freguesias e proporciona-se aos cidadãos uma oferta de exercício físico orientado por profissionais e próximo das populações. Recorrendo a espaços público sem utilização como escolas, unidades de saúde, estabelecer dias e locais onde estes profissionais desenvolviam atividades físicas orientadas à população.

- Tal como os workshops de formação desportiva que são desenvolvidos pela Câmara, criar um programa de formação ou instrução à população sobre a atividade física. Não só atividades práticas mas também sobre doenças relacionadas com a inatividade, boas práticas de atividade física, solução para exercitar com o nosso corpo, entre outros exemplos.
- Instalar em todas as freguesias um espaço dedicado à atividade física exterior. Um pequeno parque por freguesia onde se culminasse num local lazer e desporto. Por exemplo, um percurso delineado para caminhada ou bicicleta ou um circuito de manutenção com máquinas e outros espaços como recreação infantil ou zonas de descanso com cadeiras e mesas.

### **Nível de Junta de freguesia**

Melhorar a divulgação das atividades:

- Tal como para o nível municipal, a nível de freguesia deveria ser criado um calendário anual ou mensal com as atividades desportivas e culturais a decorrer na freguesia. Poderia ser distribuído em pontos de encontro, como encontros religiosos e colocados em cafés e outros serviços na freguesia ou também distribuído nas casas dos residentes.

Criar serviços de atividade física:

- A criação de uma caminhada periódica, mensal ou por outro período a estudar, com organização a cargo da Junta, que acontecesse nas diferentes localidades da freguesia como forma de promover o estilo de vida ativo e desenvolver o sentido de comunidade aproximando as pessoas através da prática desportiva.
- Criar um passeio de bicicleta anual pela freguesia e torná-lo mais frequente caso os interessados assim desejassem.
- Para além da câmara municipal, a Junta poderia procurar junto de profissionais de atividade física interessados em orientar atividades nos espaços da freguesia que estão subaproveitados como a escola,

a unidade de saúde ou o ecomuseu. Essas atividades deveriam acontecer de uma forma periódica semanal ou bissemanal consoante as necessidades da população.

- Organização de um grande evento desportivo sobre atividade física na altura do verão, semelhante a uma festa de verão, com atividades direcionadas ao exercício físico e à atividade física e a todas as outras áreas que fazem parte de um estilo de vida saudável.

Apostar em instalações desportivas:

- As instalações desportivas são ligeiramente mais utópicas, mas trabalhando nesse sentido poderiam ser um ótimo acréscimo na qualidade de vida da população. O orçamento participativo ou o quadro de apoio Portugal 2020 poderiam ser plataforma de procura de apoios.
- A construção de um circuito de manutenção seria uma excelente instalação desportiva para a freguesia. Não só ia de encontro às necessidades da população como colmatava uma falta de instalações na freguesia.
- A criação de um parque de natureza para lazer e desporto perto da margem do rio Zêzere que pudesse confluir não só a parte desportiva, como também ser um ponto turístico para a freguesia. Existiria um local onde se pudessem realizar diversas atividades desportivas como caminhadas, passeios de bicicleta, pesca, um porto de saída de canoas de recreio e, inclusive, passar momentos de lazer em contacto com a natureza.

Este estudo poderá ser um exemplo de como com um simples questionário aplicado à população, através de uma plataforma digital ou de contacto pessoal, consegue conhecer dados característicos da população sobre um determinado tema e levar a que as políticas aplicadas às pequenas populações sejam aquelas onde a população mais vê necessidade de atuação por parte dos decisores políticos. Deste modo, todos se sentirão parte da comunidade e perceberão que a sua intervenção no diálogo e na partilha de ideias pode fazer a diferença.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrantes Município. (2015). Obtido de: <http://cm-abrantes.pt>
- Andersen, L., Andersen, S., Bachl, N., Banzer, W., Brage, S., Brettschneider, W-D., ... Vass, H. (2008) Orientações da EU para a promoção de actividade física - *Acções recomendadas para apoiar a actividade física benéfica para a saúde*. Comissão Europeia, Grupo de trabalho da UE "Desporto & Saúde". Bruxelas.
- Camões, M., & Lopes, C. (2008). Factores associados à atividade física na população portuguesa. *Rev Saúde Pública*, 208-216.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healthrelated research. *Public Health Reports*, 100, 126-132. Obtido de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/?page=2>
- Comissão das Comunidades Europeias. (2007). Livro Branco - Livro Branco sobre o Desporto. Bruxelas. Obtido de: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391&from=PT>
- Constituição da República Portuguesa - VII Revisão Constitucional 2005. Obtido de: <https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>
- Direção-Geral da Saúde (DGS). (2016). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. in *A Saúde dos Portugueses 2016* (pp. 66-75). Obtido de: [https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/pub\\_a-saude-dos-portugueses-pdf.aspx](https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/pub_a-saude-dos-portugueses-pdf.aspx)
- Direção de Serviços de Projetos Educativos - Divisão de Desporto Escolar. (2017). Programa do Desporto Escolar 2017 - 2021. Obtido de: [http://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde\\_2017\\_2021\\_dge\\_final.pdf](http://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/pde_2017_2021_dge_final.pdf)

Gill, D., Hammond, C., Reiststeck, E., Jehu, C., Williams, R., Adams, M., Lange, E., Becofsky, K., Rodriguez, E., Shang, Y.-T. (2013). Physical Activity and Quality of Life. *Journal of Preventive Medicine & Public Health*, 46, S28-S34. doi: <https://dx.doi.org/10.3961%2Fjpmph.2013.46.S.S28>

Governo da República Portuguesa (2017), A Democracia Portuguesa. Obtido de: <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21/portugal/democracia>.

Instituto Nacional de Estatística (INE). (s.d.) Censos 2011. Obtido de: <http://censos.ine.pt>

Instituto do Desporto de Portugal, I.P., (2011). Plano Nacional de Atividade Física. Obtido de: <http://observatorio.idesporto.pt/Multimedia/Livros/pnaf/BrochuraPNAF.pdf>

IPAQ Group. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ) - short and long forms. Obtido de: [https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire\\_links](https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire_links)

Lei n.º 5/2007 de 16 de Janeiro - Lei de Bases da Atividade Física e Desporto. Diário da República n.º 11/2007, Série I de 2007-01-16, 356 - 363. Obtido de: <http://data.dre.pt/eli/lei/5/2007/01/16/p/dre/pt/html>

Lei n.º 75/2013 de 12 de Setembro. Diário da República n.º 176/2013, Série I de 2013-09-12, 5688 - 5724. Obtido de: <http://data.dre.pt/eli/lei/75/2013/09/12/p/dre/pt/html>

Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., ... Ramos, E. (2017). Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) 2015-2016. Obtido de: [http://ciafel.fade.up.pt/modules/file\\_repository/data/Site/relatorio\\_resultados\\_ian\\_af.pdf](http://ciafel.fade.up.pt/modules/file_repository/data/Site/relatorio_resultados_ian_af.pdf)

- Lusa. (2018, 5 de Janeiro). Primeiro-ministro defende revitalização do interior e critica fecho de serviços. Obtido de : <https://www.publico.pt/2018/01/05/politica/noticia/primeiroministro-defende-revitalizacao-do-interior-com-critica-ao-encerramento-de-servicos-1798316>
- Martin, B. W., Kahlmeier, S., Racioppi, F., Berggren, F., Miettien, M., Oppert, J.-M., . . . Sjostrom, M. (2006). Evidence-based physical promotion - HEPA Europe, the European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity. *Journal of Public Health*, 14, 53-57. Obtido de: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/112478/E88871.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/112478/E88871.pdf?ua=1)
- Palma, A., Vilaça, M. M., & Assis, M. R. (2014). Excertos sobre o sedentarismo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(3), 656-662. doi: 10.1590/2179-325520143630009
- Programa Nacional de Desporto para Todos. (2016). Obtido de: [http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNDpT/2016/PNDpT\\_2016.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNDpT/2016/PNDpT_2016.pdf)
- Santos, F., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., Moreira, H., (2011). Livro Verde da Actividade Física. Instituto do Desporto de Portugal, Lisboa: Portugal. Obtido de: [http://observatorio.idesporto.pt/Multimedia/Livros/Actividade/LVerdeActividadeFisica\\_GERAL.pdf](http://observatorio.idesporto.pt/Multimedia/Livros/Actividade/LVerdeActividadeFisica_GERAL.pdf)
- Silva, P., Graça, P., Mata, F., Arriaga, M., Silva, A. (2016) Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e do Bem-Estar. Lisboa: DGS. Obtido de: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/estrategia-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica-da-saude-e-do-bem-estar-pdf.aspx>
- Teixeira, M. (2009). Portugal, Poder Local e Desporto. Lisboa.



Trost, S., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J., & Brown, W. J. (2003). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001. doi: 10.1249/01.MSS.0000038974.76900.92

U.S. Department of Health and Human Services Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation. (2002). *Physical Activity Fundamental of Preventing Disease.*, Washington. Obtido de: <https://aspe.hhs.gov/basic-report/physical-activity-fundamental-preventing-disease>

Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMJA*, 174, 801-809. doi: <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. (2006). Prescribing exercise as preventive therapy. *CMAJ*, 174, 961-974. doi: <https://dx.doi.org/10.1503/10.1503/cmaj.1040750>

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. ISBN: 9789241599979. Obtido de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>

World Health Organization Regional Office for Europe. (2015). Factsheets on Health-Enhancing Physical Activity in the 28 European Union Member States of the WHO European Region. Obtido de: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/288106/Factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-European-Union-Member-States-of-the-WHO-European-Region.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/288106/Factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-European-Union-Member-States-of-the-WHO-European-Region.pdf?ua=1)

## ANEXOS

### Anexo 1. Inquérito

# Atividade física na Freguesia de Martinchel

Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa - Mestrado em Gestão do Desporto

O meu nome é Tiago Medroa e o seguinte questionário aborda a temática da atividade física e do exercício físico. Tem como objetivo recolher informações sobre a presença de ambos na rotina diária da população da freguesia de Martinchel, Abrantes. O questionário é fruto do trabalho da minha tese para a obtenção de grau de Mestre em Gestão do Desporto. O trabalho é sobre "As Autarquias locais e a promoção de atividade física" que procura conhecer a vida física e desportiva da população de Martinchel e a necessidade ou não de maior intervenção nesta área. Se é residente da freguesia de Martinchel agradecia a sua contribuição para esta pesquisa.

**SEGUINTE**

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.

## Informações Gerais

Para responder ao questionário tem que ser residente da freguesia de Martinchel

### Sexo \*

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino

### Idade \*

- ☐ 16 - 24 anos
- ☐ 25 - 64 anos
- ☐ 65 - 74 anos
- ☐ 75 ou mais anos

### Situação Profissional \*

- ☐ Estudante
- ☐ Trabalhador por conta própria
- ☐ Trabalhador por conta de outrem
- ☐ Desempregado
- ☐ Reformado

### Localidade de Residência \*

(exemplo: Casal da Serra, Vilelas, Martinchel)

A sua resposta

ANTERIOR

SEGUINTE

# Atividade física na Freguesia de Martinchel

\*Obrigatório

## Estado de Saúde

Hábitos de atividade física são uma das principais formas de prevenção e até mesmo de tratamento e controlo de vários problemas de saúde. Nas próximas questões serão abordados um leque de problemas de saúde relacionados com a falta de atividade física.

Atualmente tem algum dos seguintes problemas de saúde?

- ☐ Diabetes
- ☐ Hipertensão
- ☐ Osteoporose
- ☐ Asma

Durante o corrente ano, 2017, teve algum episódio em que tenha sofrido uma queda grave? \*

- ☐ Sim
- ☐ Não

ANTERIOR

SEGUINTE

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.

# Atividade física na Freguesia de Martinchel

## Estado de Saúde

As próximas perguntas são sobre a sua queda

**Se sim, necessitou de apoio hospitalar após a ocorrência?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

**Essa queda impedi-o/a de manter a sua rotina diária e semanal habitual?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

**Se sim, quanto tempo durou esse impedimento?**

Quanto tempo após a queda essa queda complicou a sua rotina diária habitual. Por exemplo, não andar, não trabalhar, não fazer esforços habituais.

- ☐ 1 a 2 dias
- ☐ de 2 dias a uma semana
- ☐ de uma semana a duas semanas
- ☐ de duas semanas a 1 mês
- ☐ mais que 1 mês

ANTERIOR

SEGUINTE

# Atividade física na Freguesia de Martinchel

\*Obrigatório

## Estado de Saúde

Costuma ter dores musculares ou articulares após esforços físicos decorrentes do dia-a-dia como caminhar, arrumar a casa, estar de pé por períodos prolongados, ou noutras tarefas comuns da sua rotina diária? \*

☐ Sim

☐ Não

ANTERIOR

SEGUINTE

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.

## Atividade Física

A atividade física é qualquer movimento produzido pelo nosso corpo de forma voluntária e controlada. Nas seguintes questões pretende-se avaliar de forma simples a sua maior ou menor dificuldade em realizar movimentos físicos comuns das tarefas de dia-a-dia.

Das seguintes atividades físicas classifique com sim, sim com dificuldade ou não, a forma como as consegue realizar. \*

	Sim	Sim com dificuldade	Não
Atividades físicas exaustivas (correr, carregar pesos pesados, participar em desportos exaustivos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atividades físicas moderadas (jardinar, aspirar a casa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Subir um lanço de escadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajoelhar no chão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminhar a pé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomar banho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vestir roupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Considera que tem uma vida fisicamente ativa? \*

Pense em toda a atividade física que faz no seu dia-a-dia, ou seja, se passa muito tempo sentado em casa ou no trabalho ou se tem dias ativos em que se movimenta bastante.

☐ Sim

☐ Não

ANTERIOR

SEGUINTE

# Atividade física na Freguesia de Martinchel

\*Obrigatório

## Exercício Físico

A próxima secção aborda o exercício físico. Apesar de ser considerado atividade física, o exercício físico distingue-se por ser planeado e estruturado, tendo como objetivo manter ou melhorar a saúde física. Essas formas de exercício físico podem ser uma simples caminhada, uma corrida ou coisas mais complexas como jogar futebol ou nadar.

### Pratica exercício físico? \*

Formas de exercício físico podem ser uma simples caminhada, movimentos de braços e pernas sentados mas planeados para ajudar na saúde ou atividades mais complexas como correr, jogar futebol ou nadar.

☐ Sim

☐ Não

ANTERIOR

SEGUINTE

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.



### Exercício Físico

Com que frequência pratica exercício físico? \*

- ☐ Menos que 1 dia por semana
- ☐ 1 a 2 dias por semana
- ☐ 3 a 4 dias por semana
- ☐ 5 a 7 dias por semana
- ☐ Outra: \_\_\_\_\_

Que tipo de exercício pratica com mais frequência? (Escolher no máximo 3) \*

- ☐ Andar de bicicleta
- ☐ Correr
- ☐ Caminhar
- ☐ Fazer musculação
- ☐ Dançar
- ☐ Nataação
- ☐ Hidroginástica
- ☐ Desportos coletivos (exemplo: futebol, ténis, futsal, outros)
- ☐ Aulas de grupo (exemplo: Zumba, Bike, Combat, Step, outras)
- ☐ Outro tipo de atividade

**Qual a duração média das sessões? \***

- ☐ Menos que 30 minutos
- ☐ Entre 30 a 45 minutos
- ☐ Entre 45 a 60 minutos
- ☐ Mais que 60 minutos

**Na tabela seguinte estão enumerados locais de prática de exercício. Escolha aqueles onde costuma praticar o seu exercício físico e indique se são localizados fora do concelho de Abrantes, no concelho de Abrantes e se são na freguesia de Martinchel**

	Fora do concelho de Abrantes	No concelho de Abrantes	Na freguesia de martinchel
Em Casa (interior ou exterior)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em parques desportivos exteriores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noutros locais exteriores sem fins desportivos (estradas, parques)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em locais desportivos interiores (ginásio, pavilhão, salas multifunções)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANTERIOR

SEGUINTE

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.

## Exercício Físico

Alguma vez foi recomendado por um médico ou outro profissional de saúde a praticar mais atividade física ou a praticar exercício físico? \*

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se sim, segue essas recomendações?

- ☐ Sim
- ☐ Não

ANTERIOR

SEGUINTE

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.

---

### Atividade Física em Martinchel

Esta secção aborda as atividades desportivas organizadas em Martinchel pela Câmara Municipal em conjunto com a Junta de freguesia.

**Teve conhecimento da atividade “Jogos Tradicionais” organizada pela Câmara de Abrantes e pela Junta de freguesia de Martinchel, no dia 4 de Março, em Martinchel? \***

- ☐ Sim e participei
- ☐ Sim, mas não participei
- ☐ Não

**Teve conhecimento da atividade “Caminhada” organizada pela Câmara de Abrantes e pela junta de Freguesia de Martinchel no dia 11 de Novembro, em Martinchel? \***

- ☐ Sim e participei
- ☐ Sim, mas não participei
- ☐ Não

**No ano corrente participou em alguma outra atividade de âmbito desportivo promovida na freguesia de Martinchel ou no concelho de Abrantes? \***

- ☐ Sim
- ☐ Não

**No ano corrente participou em alguma outra atividade de âmbito desportivo promovida na freguesia de Martinchel ou no concelho de Abrantes? \***

- ☐ Sim
- ☐ Não

**Se sim, qual?**

A sua resposta

---

**Se existissem em Martinchel eventos de exercício físico e sessões de aprendizagem sobre atividade física e saúde estaria interessado/a em participar? \***

- ☐ Sim
- ☐ Não

**Tem alguma sugestão que pudesse dar à Camara ou à Junta de freguesia sobre atividades físicas e exercício físico para a freguesia de Martinchel? Por exemplo recomendação de eventos como caminhadas, corridas, passeios, torneios.**

A sua resposta

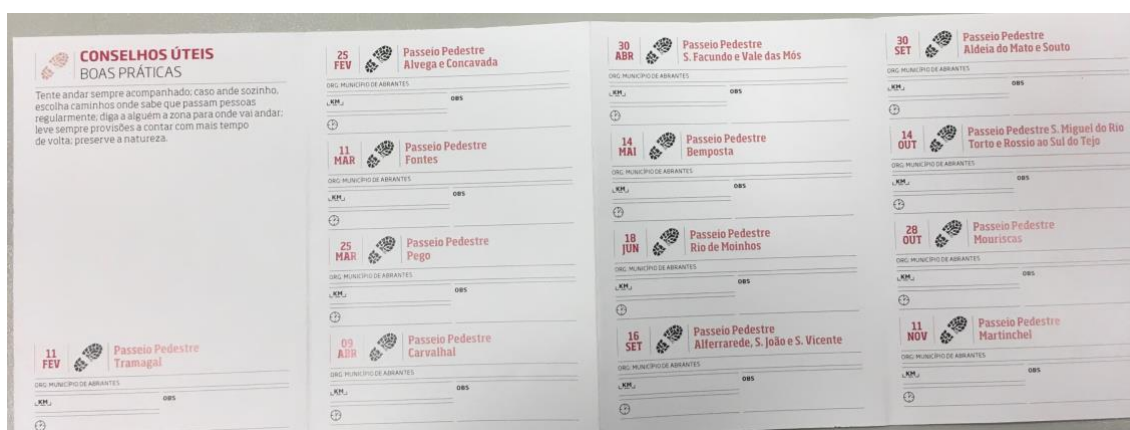
---

ANTERIOR

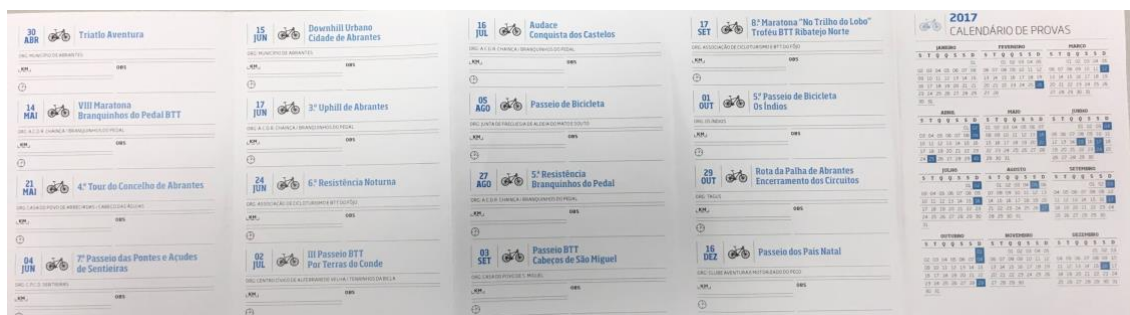
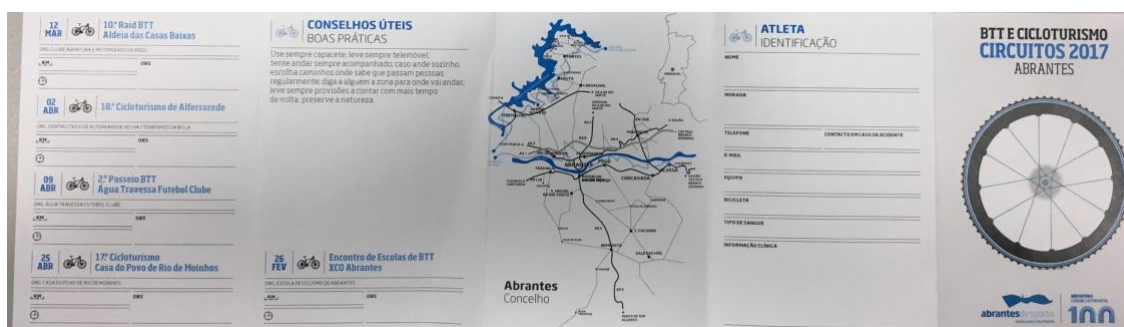
SUBMITER

Nunca envie palavras-passe através dos Formulários do Google.

## Anexo 2. Desdobrável “Passeios Pedestres - Caminhadas 2017”



## Anexo 3. Desdobrável “BTT e Cicloturismo - Circuitos 2017”





## Anexo 4. Desdobrável “Jogos Tradicionais 2017”



## **Anexo 5. Plano de Atividades desportivas 2017 do Serviço de Desporto da Câmara Municipal de Abrantes**

1/2

18-07-2017



# FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA - XXII Mestrado em Gestão do Desporto

PLANO DE ATIVIDADES 2017  
SERVIÇO DESPORTO

JULHO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2	3ª Pas BTT "Por Terras Conde" CCAVelha - BTT
3 a 14	Férias jovens "Verão Ativo"
9	Rogaine do Médio Tejo
15 e 16	Atleta completo Regde infantis e Iniciados
16	Audace - Conquista dos castelos BTT
23 e 30	Circuito Nacional Basebol
29	Taça de Portugal Porterra

AGOSTO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6	Il Trail das Casas Baixas
5	Pass Bici- UFAldeia do Mato, Carr Mat Souto
	Passeio ao Luar - Aventurerequite Associação
12	Encontro Concelhio de Jogos Tradicionais
19 e 20	Torneio Internacional de Iniciados
27	5ª Resistência Branquinhos do Pedal - 3h00

SETEMBRO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

3	Passeio BTT "Cabeços de São Miguel"
8 e 10	Encontro Motard GAMA
9	Jogos Trad. Bemposta
9, 10 e 11	Estágio Seleção Nacional Corfebol
16	Passeio Ped. Abrantes e Alferrarede
16, 17 e 24	INCUP
17	8ª Maratona "No Trilho do Lobo"
24	5ª Passeio Ciclismo "Os Índios"
30	Passeio Ped. Aldeia e Souto

OUTUBRO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Projeto + Vida
Projeto de apoio à expressão físico-motora
7 Jogos Trad. Tramagal
7, 8, 14, 15 INCUP
8 SwimRun
8 Grupo BTT Tromba Estendida
14 Passeio Ped. S. Miguel e Rossio
21 Jogos Trad. Alvega e Concavada
27 Workshop Preparar o Atleta do Futuro
21 13ª Challenge 10 Km
28 Passeio Ped. Mouriscas
28 Night Urban Trail
29 Rota da Palha de Abrantes - TAGUS

NOVEMBRO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Projeto + Vida
Projeto de apoio à expressão físico-motora
4, 11, 18, 25 Torneio de Squash
5 Jogos Trad. Fontes
11 Passeio Ped. Martincheil
16 Corta Mato esc 2017-2018
18 Jogos Trad. Pego
19 Mini meia Maratona

DEZEMBRO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Projeto + Vida
Projeto de apoio à expressão físico-motora
6 Convívio Hidro Senior Abrantes
9 Trail Abrantes 100
16 Passeio de Pais Natais Tenrinhos da Bicla
18 a 22 Férias Jovens "Natal é Festa"
Torn Conc de Fut Distrit Futebol

## A Calendarizar

Seminário desporto no feminino
Festival do desporto set/out
10 VII Aquapolis de Abrantes águas abertas

**Anexo 6. Agenda da programação cultural e desportiva de Abrantes**

